Nutriția omului, act sacru

Radu Ilie Mânecuță



ORFEU 2000

RADU ILIE MÂNECUŢĂ

NUTRIŢIA OMULUI – ACT SACRU



ORFEU 2000 BUCUREŞTI

Colecție îngrijită de: VALENTIN MIHAI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

MÂNECUŢĂ, RADU ILIE

Nutriţia omului - un act sacru / Radu Ilie Mânecuţă. - Bucureşti : Orfeu 2000, 2006.

ISBN (10) 973-87354-6-7 ; ISBN (13) 978-973-87354-6-0

612.32.

© Editura Orfeu 2000, Bucureşti

Dedicaţie Iubiţilor repausaţi ai familiei mele

Mulţumiri

Cu smerenie şi recunoştinţă aduc mulţumiri Divinităţii Care m-a călăuzit în redactarea cărţii de faţă, atât de importantă pentru omenire.

Mulţumesc tuturor semenilor mei din ştiut sau neştiut care m-au ajutat în mod direct sau indirect, cunoscut sau necunoscut lor, la elaborarea acestei cărţi.

Aduc de asemenea mulţumiri autorilor de cărţi menţionaţi în lista bibliografică a lucrării de faţă, în mod special Dr. Viorel Mogoş, cărora nu le-am cerut permisiunea de a cita sau da extrase din lucrările lor necunoscându-le adresele.

Mulţumiri deosebite poetului naţional Adrian Păunescu pentru permisiunea de a publica la sfârşitul acestei cărţi sensibilele sale poezii Abatoare şi Tăierea porcului care sunt în perfect consens cu fundamentele cărţii de faţă.

Radu Ilie Mânecuţă

Cuvânt înainte

A descrie nutriţia umană într-o perioadă în care societatea căreia te adresezi abia mai poate face faţă agonisirii celor necesare traiului zilnic, ar apare ca un act de sfidare sau chiar de ofensă, dacă elaborarea textului nu ar pomi din iubire faţă de semeni şi deferentă faţă de suferinţele lor.

În fapt, lucrarea de faţă nu intenţionează să complice existenţa nimănui şi nici să adauge dificultăţi la cele existente pentru procurarea hranei şi la consumarea ei în vederea menţinerii vieţii.

Toată lumea ştie ca hrănirea (sau nutriţia sau alimentaţia) omului este un act vital, adică un gest care îi condiţionează existenţa: Nu mănânci, nu trăieşti! în gestul respectiv are loc desfăşurarea cea mai completă a Egoului, adică manifestarea cea mai complexă a instinctului de conservare, comun omului şi animalelor. Probabil că acest fapt este unul din aspectele care i-a determinat pe

materialişti să-l considere argument pentru animalitatea omului, căruia i-a şi găsit loc „ştiinţific” în încrengătura zoologică a creaturilor pământului.

Manifestarea instinctului de conservare prin foame, semn al cererii organismului de hrană, este atât de puternică încât îmi vine să cred că, probabil, marea majoritate a oamenilor se îndoiesc că ar fi existat sau că ar putea exista, persoane pe planeta noastră care timp de ani de zile sau chiar de zeci de ani, au trăit sau trăiesc, fără să mănânce nimic. Cu toate acestea au existat fără îndoială asemenea cazuri, dintre care unele au fost evocate de dr. Dan Pătruţ în valoroasa sa lucrare realmente ştiinţifică, enciclopedică De la normal la paranormal, sub denumirea de „inedia”, cazuri pe care ne-am propus a le cita în întregime într-un paragraf al cărţii de faţă, în „Introducere”.

Actul nutriţional uman este de o extremă complexitate, implicând întreaga fiinţă a celui ce îl exercită, indiferent de gradul de cultură şi civilizaţie, antrenând întreaga sa fiziologie al cărei fundament de fapt îl constituie: el este acela care asigură materialitatea corpului fizic (care se vede) şi o bună parte a energeticii corpurilor subtile, care constituie restul structurii umane (care nu se vede, adică este invizibilă omului obişnuit în condiţii obişnuite).

Despre actul nutriţional uman s-au scris biblioteci întregi, tocmai ca urmare a complexităţii sale de care am pomenit mai sus. În el sunt implicate o mulţime de ştiinţe (în mod evident biologia, medicina, biochimia, chimia, fizica, psihologia, sociologia, etnografia, etc.). toate religiile şi credinţele religioase ale planetei şi chiar ... filozofia. De metafizică şi ezoteric, ocultism, nici nu mai trebuie să pomenim.

Cu toate acestea, chiar din punct de vedere ştiinţific, medical, actului nutriţional i se acordă o importanţă inegală în lume. Din câte cunosc, de exemplu, puţine ţări din Europa, afară de Austria, posedă catedre de nutriţie în cadrul Facultăţilor lor de medicină umană.

Aflat din păcate sub influenţa unei educaţii reducţioniste carteziene şi dogmatice, atât la şcoală, cât şi acasă, actul nutriţional uman a devenit în scurt timp un adevărat dresaj, înregistrând un automatism exacerbat, care cu timpul şi pe

nebănuite, l-a făcut pe om, propriul său sclav. Este de ajuns să observaţi copii în perioada înţărcării, când li se predă ştafeta erorii alimentare (a viitoarei lor suferinţe), pentru a înţelege ce vreau să spun. Pentru că actul nutriţional în lume, aşa cum se practică astăzi, este eronat din toate punctele de vedere, atât „ştiinţific", cât şi „laic".

Este incredibil cu câtă superficialitate este tratat actul nutriţional pe plan educaţional la toate nivelurile, atât în şcoli, cât şi acasă, atât medical, cât şi laic. Toate discuţiile şi recomandările au loc pe problema a „ceea ce trebuie să se mănânce" şi dezvoltând la maximum . ceea ce a devenit o adevărată „ştiinţă" şi „artă" în acelaşi timp, „gastronomia", al cărei scop real este producerea bucuriei cât mai mari a burţii.

Toată preocuparea privind condiţiile actului nutriţional, educaţional, se reduce la eleganţa gestului, devenită o adevărată preţiozitate.

Omul obişnuit ar fi cât se poate de uimit, dacă ar afla, într-un mod convingător pentru el, obiectiv, că tocmai satisfacerea acestei bucurii a burţii este aceea care a determinat cea mai mare parte din necazurile sănătăţii sale.

Tot el, omul obişnuit, învaţă din păţanii, din experienţa proprie. Cum răul produs pe linie nutriţională se instalează totuşi după un l imp îndelungat, lent şi insidios, el nu poate face în mod clar, tranşant, legătura de la cauză la efect, ca în cazul suferinţei după o lovitură, de exemplu. Ba, de cele mai multe ori, când păţeşte vreo neplăcere digestivă, atribuie aceasta ultimului aliment pe care l-a consumat, în cele mai multe cazuri acesta fiind departe de cauza reală a tulburării. Nici nu şi-a pus problema dacă modul în care a mâncat ar putea produce o astfel de stare.

Nu mai este de mirare că, în general, marele public face greşeala, devenită foarte obişnuită, de a considera că actul nutriţional se referă, se rezumă dacă vreţi, doar la ceea ce se mănâncă. Câţi dintre dumneavoastră iubiţii mei cititori, v-aţi întrebat dacă nu cumva multe (sau măcar unele) din neplăcerile digestive manifestate în cursul vieţii s-au datorat modului în care a-ţi mâncat?

Erorile alimentare, atât în ce priveşte „Ceea ce se mănâncă", cât şi condiţiile de îndeplinire a actului nutriţional, adică a modului comportamental faţă de acesta, a! felului în

care se mănâncă, nu sunt apariţii recente. Sunt vechi de când lumea. Se invocă aproape întotdeauna tradiţia, în fapt false tradiţii, deoarece cea adevărată este legată de un ancestral pur. Aşa-zisele tradiţii sunt legate de implicarea factorilor ambientali în etnogeneza popoarelor. S-au dezvoltat cu timpul specificităţi gastronomice. Se vorbeşte astfel de o bucătărie franţuzească, de o bucătărie chinezească, de o bucătărie românească, etc.

Gastronomia, ca „ştiinţă” are implicaţii numai asupra a „Ceea ce mâncăm”, iar ca „artă” exacerbează preţiozitatea comportamentală în faţa actului nutriţional, referindu-se la poziţionarea persoanelor la masă, modul de utilizare a numeroaselor ustensile pentru mâncat şi la aspectul estetic al mâncărurilor.

Omul educat caută să se conformeze acestei preţiozităţi gastronomice, fiind convins că în acelaşi timp el respectă principiile de bază ale unei hrăniri „ştiinţifice”, fără a bănui că acestea sunt tot atât de eronate ca şi fundamentele întregii ştiinţe reducţioniste carteziene.

Omului de rând, puţin îi pasă de toate aceste probleme. El ştie una îi bună: El trebuie să mănânce când îi este foame şi anume de ori îi este foame, până se satură. El ajunge astfel să „ciugulească” tot timpul câte ceva, oriunde s-ar afla şi orice ar face, fără a bănui că astfel este în competiţie cu păsările din ogradă sau cu ... porcul din cocină.

Din totdeauna religiile planetei au avut un impact puternic asupra populaţiilor respective, implicându-se în mod specific şi din punct de vedere nutriţional. Unele religii (mozaică, islamică) au interzis consumul cărnii anumitor animale „impure”. Altele, în special din Asia orientală şi extrem orientală (budismul, hinduismul, zenul, etc.) au interzis aproape total consumul cărnii de orice fel. Creştinismul, din păcate sub impactul unor influenţe necunoscute, au transfigurat indicaţiile Hristice, aşa cum apar în Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan „scăldând-o” cum se spune, adică permiţând consumul oricărui fel de came, în afara unor perioade din an, precedând marile sărbători religioase şi zilele de miercuri şi vineri, care au fost denumite „de post”, când nu se mănâncă nici un fel de produse animale.

Desigur respectarea acestor perioade de „post”, care totalizau peste 200 zile pe an, a reprezentat un câştig remarcabil, nu numai pentru sănătatea fizică, dar şi pentru cea morală, a populaţiilor creştine, în special ortodoxe. În această privinţă, minunatul nostru popor român a reprezentat un adevărat campion înaintea ultimei invazii satanice a comunismului: aproape nu exista casă în care postul să nu fie respectat cu sfinţenie; înaintea fiecărei mese toţi comesenii se ridicau în picioare şi spuneau un „Tatăl nostru”, iar la sfârşitul acesteia, din nou în picioare, rosteau o scurtă rugăciune de mulţumire către Dumnezeu. Fără să fi fost menţionat undeva, fără să i se fi spus, poporul român a intuit că actul hrănirii este un act sacru.

Din păcate pentru poporul român, sub presiunea ateizatoare a regimurilor comuniste un timp atât de îndelungat, această intuiţie a sacrului în manifestarea actului nutriţional, a fost treptat aneantizată, cu tendinţa de a aduce omenescul românesc, la o condiţie animalică (sau poate subanimalică).

Pentru partea sa comportamentală a actului nutriţional, şi macrobiotica are valoarea sa remarcabilă, multe dintre recomandările sale

Evanghelia eseniană, Editura Orfeu 2000, Bucureşti corespunzând celor date de Domnul nostru Iisus Hristos în Evanghelia Păcii.

Dar aneantizarea intuiţiei sacrului în actul nutriţional, adică a respectării meselor ca act sfânt, nu a privit doar poporul român, ci toate popoarele care au fost sub jugul ateu al comunismului.

Am promis că nu vreau să complic viaţa nimănui şi mă voi ţine de cuvânt.

Tot demersul meu în această carte este de a dovedi că actul nutriţional uman, actul hrănirii omului, este un act sacru.

De aceea, în partea întâi a cărţii de faţă, mă voi adresa tuturor semenilor mei pentru a le face cunoscute erorile comportamentale faţă de actul nutriţional, neluând în discuţie „ce trebuie să mâncăm” (componentele care trebuie să constituie hrana corectă), deci neatentând la complicaţii financiare, economice sau de alt ordin.

Desigur este foarte greu, dacă nu imposibil, de a putea

face evaluări procentuale (atât de dragi omului obişnuit), ce îmbunătăţiri poate realiza în sănătatea sa, prin corectarea erorilor comportamentale analizate în această parte a cărţii. Cu totul speculativ, apreciem că starea sănătăţii celui care îşi corectează aceste erori, se îmbunătăţeşte cu cel puţin 25% în cazul în care suferă de vreo boală de dependenţă nutriţională (şi spectrul lor este mult mai larg decât îşi închipuie chiar dr. Otto Brücker), iar în cazul unei sănătăţi perfecte la momentul abordării noii atitudini nutriţionale, îşi va asigura o mai bună rezistenţă în viitor, în faţa agresiunii unor astfel de boli.

Uneori, neaşteptat de rar totuşi, despre aceste aspecte se mai pomeneşte în conferinţele de macro-biotică sau în subsidiar (prea în subsidiar) în cursuri de yoga.

O uluitoare surpriză va avea omul obişnuit, când va afla îndrumările în această direcţie evocate de Domnul nostru Iisus Hristos în Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan, text tradus de Edmond Szekely-Bordeaux după un manuscris în limba aramaică (limba vorbită şi scrisă la vremea Mântuitorului), manuscris aflat în arhivele secrete ale Vaticanului.

Din acest sublim text Hristic, rezultă indubitabil, că nutriţia umană este un ACT SACRU.

Iată deci că omul obişnuit îşi îmbunătăţeşte în mod automat sănătatea cu peste 25% prin considerarea corectă a actului nutriţional ca act sacru!

Semenii obişnuiţi sunt sfătuiţi să-şi rezume lectura la prima parte a cărţii, deoarece in partea a doua mă adresez numai acelor semeni, decişi sa facă totul pentru evoluţia lor spirituală, care începe non-opţional, cu purificarea corpului fizic după îndrumarea Hristică din Evanghelia Păcii şi prin abordarea unei nutriţii corecte, privind inclusiv „Ceea ce trebuie să mâncăm” în conformitate cu Legea Sfântă.

Pe aceşti semeni îi voi înarma cu argumentele ştiinţifice cele mai convingătoare privind modelul nutriţional frugivor-crudivor, care corespunde perfect îndrumărilor Hristice din Evanghelia Păcii menţionată mai sus, precum şi cu noile criterii ştiinţifice de clasificare a alimentelor în cercetarea modernă pe baze holistice.

Omului obişnuit degeaba i-aş prezenta, atât argumentele ştiinţifice a „ceea ce trebuie să mănânce”, cât şi criteriile

modeme, holistice, de clasificare a alimentelor menţionate mai sus, deoarece oricât de bine şi de clar ar fi evocate, el nu le-ar putea înţelege, deoarece în momentul de faţă se află într-un cerc vicios: Alimentaţia practicată în prezent, prin efectele sale nocive îi creează un ecran în fiinţă, care îi împiedică accesul la lumea suprasensibilă şi înţelegerea spirituală şi în acelaşi timp, deoarece are efect de drog, îi cere continuarea, încă mai rafinată.

Prin abordarea unei atitudini corespunzătoare a actului nutriţional, ca act sacru, treptat cercul vicios se va sparge sub efectul rezonanţei cu Divinul (adică rugăciunea înainte şi după masă, devenită obişnuinţa) şi atunci înţelegerea va apare. Şi nu numai înţelegerea, dar şi tăria necesară de a face schimbarea dorita.

Astfel, prin comportarea faţă de actul nutriţional, ca act sacru, se realizează condiţia minimă necesară lui Homo sapiens de a deveni (sau redeveni), OM.

Doamne ajută!

Cuvânt înainte

Ediția a-II-a

De ia data apariţiei primului tiraj, al primei ediţii a cărţii de faţă la Editura Miracol din Bucureşti din noiembrie 1996 s-au scurs 9 ani.

Un prieten, devenit cetăţean suedez, venit în ţară într-o scurtă vacanţă şi care a călătorit mult cu această ocazie, parcurgând aproape toate oraşele mari ale României în cursul anului 2002, mi-a făcut cunoscut faptul că, interesându-se la librăriile şi standurile de cărţi vizitate de cărţile mele Bioenergia, darul divinităţii, Editura Miracol 1996 şi Nutriţia omului, act sacru, în marea majoritate a cazurilor i s-a răspuns că nici nu auziseră de aceste cărţi.

A trebuit să recunosc că acest lucru se datorează unei erori de difuzare a acestor cărţi, unei insuficiente informări a publicului larg, în ciuda efortului făcut de Editura Miracol, care îmi aranjase prezentarea cărţilor respective în cadrul Tribunei neconformiştilor, emisiune realizată de domnul Buzdugan la acea vreme (decembrie 1996- februarie 1997), în cadrul TVR

2. Să se fi datorat acest lucru de faptul că la orele în care am fost prezentat publicului telespectator, pe programele TVR 1 se transmiteau episoadele serialului Baywatch (Echipa de intervenţie) cu acele frumuseţi feminine, în mod cert producătoarele unor puternice impulsuri erotice?

Oricum ar fi, problema tot rămâne. Astfel nu mi-aş putea explica faptul că (referindu-mă la Nutriţia omului, act sacru) o problemă atât de evident fundamentală pentru sănătatea omului cum este nutriţia sa, ar putea interesa numai 9000 de familii la o populaţie de peste 20 milioane de oameni?

În cei 9 ani care au trecut de la prima apariţie a cărţii, poate fi remarcat de către oricine urmăreşte ce se întâmplă în lume, cât de cât obiectiv, faptul că situaţia omenirii se deteriorează din ce în ce mai mult, atât social - politic şi economic, cât şi moral - spiritual şi medical.

Violenţa este în creştere vizibilă, perceptibilă pentru oricine.

Poluarea planetei pe toate cele trei planuri ale realităţii (dintre care două total ignorate de cunoaşterea umană actuală) manifestă o creştere alarmantă. După cum am arătat în volumul al II-lea al cărţii Bioenergia darul Divinităţii, cele de mai sus arătate sunt datorate desacralizării vieţii pe această planetă, adică de fapt, ruperii legăturii omului creat cu Creatorul său.

În cadrul desacralizării vieţii nutriţia joacă un rol extrem de important, deoarece practicarea ei corectă, ca act sacru, îl poate apropia pe om de Dumnezeu, în timp ce desconsiderarea sacralităţii actului, îl îndepărtează pe om de Dumnezeu cu consecinţele de rigoare: în principal, limitarea lui la nivel animalic (nivel la care îl limitează de fapt ştiinţa materialistă - carteziană prin darwinism-ul predat cu obstinaţie la toate nivelurile educaţionale şi forurile ştiinţifice ale planetei).

Desacralizarea vieţii planetei se produce tot mai rapid datorită ignorării rostului real ai vieţii de către întreaga societate umană actuală de pe Terra. E vorba despre ignorarea faptului că omul a fost creat de Dumnezeu pentru a deveni asemenea Lui prin fazele de Copii ai Luminii şi Fii de Dumnezeu şi nu de mărirea tehnologică a comodităţii existenţei sale şi a petrecerii continue în „şouri” (show-uri,

sâc!).

Oricât aş fi dorit să nu lungesc textul, mă vad obligat să arăt chiar în cadrul acestui Cuvânt înainte faptul că structurarea organismelor vii de la virus la om din moleculele cu chiralitate numai levogiră (adică structurarea lor în spaţiu ca nişte şuruburi mecanice cu filetul numai spre stânga) nu trebuie să se rezume numai ca argument ştiinţific pentru nutriţia frugivor-crudivoră 100% (argumentul numărul 8 din capitolul „Argumente ştiinţifice holistice ale modelului nutriţional (lacto)-frugivor-crudivor ale ediţiei întâi aşa cum apare în cartea de faţă) ci, având în vedere importanţa sa fundamentală pentru întreaga cunoaştere umană actuală, corectă a realităţii, să i se acorde locul ce i se cuvine.

Ignorarea de către cunoaşterea umană actuală (în special de către biologie şi medicină) a structurii levogire a viului ratează înţelegerea fundamentală de către ea, a legăturii care există între această structură levogiră, polaritate şi entropie, întrucât raportul dintre levogir/ dextrogir = negentropie/ entropie = benefic/ malefic = bine/ rău.

Importanţa structurii levogire a viului este mai mare decât chiar a structurii materiei, deoarece ea nu numai că explică procesele vieţii, dar ea constituie un indicator concret, palpabil, al bioenergiei ca sursă a vieţii care o structurează şi de asemenea explică o mulţime de enigme ale Terrei, aşa cum am arătat în cartea mea Bioenergia, darul Divinității.

Ignorarea de către îngâmfata ştiinţă materialistă carteziană a acestei structuri levogire a viului în mileniul III-lea este o ruşine! Ascunderea de către ea a structurii reale a viului la toate nivelurile educaţionale ale planetei, a avut urmări dezastruoase atât în ceea ce priveşte nutriţia umană, cât şi ignorarea polarităţii entropiei, evocate mai sus. Altfel cum să se explice faptul că prezentarea şi descrierea structurii levogire a viului, apare numai în Chimia generală a marelui chimist american Linus Pauline, pentru care de altfel a şi luat premiul Nobel în 1954, dar care şi el, în limitele materialismului şi cartezianismului, a numit-o „O mare enigmă!”

Chiralitatea levogiră a alimentelor, ceea ce înseamnă că acestea sunt 100% vii, este în strict consens cu spusele

Domnului Iisus din Evanghelia eseniană a Păcii că doar alimentele vii sunt de la Tatăl Ceresc, cele moarte, care au cunoscut „focul morţii” (adică al gătitului) provin de la Satana, care este „stăpânul suferinţelor, a bolilor şi morţii”.

Deci a consuma alimente moarte. înseamnă nu numai o greşeală nutriţională (dovedită prin cele 11 argumente ştiinţifice-holistice din partea a doua a cărţii de faţă), dar şi un păcat, întrucât încalcă Cuvântul Divin al Domnului Iisus.

Cele două afirmaţii (în fapt constatări) că levogirul = viu, provine de la Tatăl Ceresc şi de la Maica Pământească şi dextrogirul (adică structura inversă, spre dreapta a moleculelor, - ca şuruburi mecanice cu filetul spre dreapta) = mort, provenind de la Satana, îşi potenţează” reciproc valabilitatea, constatarea ştiinţifică a premiantului Nobel pentru chimie, Linus Pauling, fiind susţinută de spusele Divine ale Domnului Iisus în Evanghelia Păci.

Consumarea cărnii de orice fel, de asemenea nu este numai o greşeală nutriţională, ci şi un mare păcat, deoarece încalcă porunca dată de Dumnezeu lui Moise, după cum arată Domnul Iisus în Evanghelia Păcii şi care ar fi trebuit să figureze în continuarea versetului 29 din Biblie la cap, I al Facerii sau Genezei.

Datorită ignoranţei ştiinţei materialiste carteziene (adică a ştiinţei planetare oficiale) reducţionismul dogmatic al religiilor s-a aliat celui ştiinţific, contribuind puternic, dacă nu decisiv la practicarea nutriţiei nocive de astăzi.

De asemenea, datorită faptului că omenirea şi-a construit obişnuinţele culinare pe întregul sistem nutriţional constituit pe bazele eronate ale celor două reducţionisme evocate, practicarea nutriţiei umane corecte, adică cea (lacto)-frugivoră-crudivoră 100% costă mai mult decât cea omnivoră (în fapt carnivoră) deoarece săracul trebuie de multe ori să se mulţumească cu o ciorbă lungă pentru el şi familia lui, care în mod evident costă mai puţin decât o masă de fructe, lapte şi legume

Deoarece oricum ar fi, păcatul tot rămâne, atât ştiinţa materia- listă-carteziană, cât şi religiile ar trebui să-şi recunoască erorile în problemele nutriţionale, admiţând deschis că nutriţia (lacto)-frugivor-crudivoră este cea corectă şi că cea omnivoră este motivată doar economic. Ele ar trebui

să facă efortul necesar printr-o strategie pe termen suficient de lung, ca prin ieftinirea nutriţiei corecte, în urma organizării corespunzătoare, aceasta să devină accesibilă oricui.'

Până atunci, este ca la rugăciune dinaintea meselor cei obligaţi prin motivaţie economică să practice o nutriţie carnivoră, să-şi ceară iertare Divinităţii pentru păcatul lor şi totodată să-şi ceară iertare fiinţei nevinovate din care va consuma, mulţumindu-i pentru sacrificiul ei.

Este uimitor cât de rapid se dezvoltă nutriţia „fast-food” determinată de comoditatea (lenea) culinară şi sub impactul lozincii inventate de americani „Time is money” (Timpul costă bani).

Poluarea planetară în creştere, proces datorat ignoranţei din cunoaşterea umană planetară actuală şi a pierderii sensibilităţii cu care a fost creat, pune omului actual probleme din ce în ce mai mari privind nutriţia sa corectă şi din acest punct de vedere, deoarece dacă poluarea apei este concentrată în plante de 10 ori, în animale ea este concentrată de sute de ori. Deoarece alimentele nu pot fi „depoluate” de conţinutul lor nociv, înseamnă că practicanţii nutriţiei omnivore sunt de cel puţin 10 ori mai afectaţi decât cei vegetarieni, inclusiv cei frugivori-crudivori.

În ce priveşte textul prezentei ediţii a cărţii de faţă, el va rămâne practic nemodificat, suferind doar două mici adăugiri: una privind explicarea scăderii duratei de viaţă a urmaşilor „patriarhilor” biblici (lupă părerea mea, dovadă a instalării nutriţiei omnivore nocive înlocuind-o pe cea frugivoră-crudivoră 100% a Raiului) şi o rugăciune de purificare a corpului fizic. Primul text este inserat capitolului Argumente holistice ale modelului nutriţional (lacto)-frugivor-crudivor”. Cel de-al doilea text este inserat capitolului „Rezonanţa cu Divinul în actul nutriţional al celor hotărâţi să realizeze o evoluţie spirituală superioară”.

Pentru a nu complica lucrurile cu adaosuri de text la practicarea postului total, fac recomandarea ca el să fie condus de Divinitate prin rugăciuni permanente către Ea şi cerând în clar acest lucru cu răspunsuri la nivelul de înţelegere al minţii solicitantului.

În fine, am considerat necesar să măresc sensibilitatea semenilor cititori ai acestei cărţi prin adăugarea poeziilor

Tăierea porcului şi Abatoare a poetului naţional Adrian Păunescu, la sfârşitul acestei cărţi.

Noiembrie 2006

Radu Ilie Mânecuţă - Com Ucea de Jos, jud. Braşov

Introducere

În anul 1798, reverendul englez Malthus făcând o analiză comparativă între dezvoltarea demografică a populaţiei globului şi cea a resurselor de trai, conturează o concluzie tulburătoare: rata de dezvoltare a populaţiei omeneşti este mult mai mare decât cea a resurselor de trai, astfel încât în mod previzibil, !a un moment dat, omenirea se va găsi în situaţia de a pieri de foame.

Nu deţin informaţii privitoare la reacţiile pe care le-a produs evocarea unei imagini atât de tulburătoare pentru omenire la vremea respectivă. Ştiu doar că la vremea „socialismului victorios" din întreg „lagărul socialist", constatarea lui Malthus, „maltusianismul" cum era denumită, era considerată o teorie „reacţionară". Lumea era asigurată că, fără îndoială, ştiinţa materialistă, mai ales cea marxistă, va găsi rezolvarea problemei. Se făceau aprecieri asiguratoare că exploatarea „ştiinţifică" a resurselor alimentare ale oceanelor Terrei va fi capabilă să asigure traiul unei populaţii de până la 20 miliarde de oameni.

Pe ici, pe colo, răbufneau din străfunduri misterioase, asigurări liniştitoare, că de altfel, calamităţile naturale, bolile şi războaiele, vor contribui la echilibrarea balanţei omenire/resurse de trai.

Mai mult decât atât, ameninţarea înfometării, care putea fi acceptată dacă n-ar fi existat ştiinţa materialistă (bineînţeles în special cea marxistă), a fost utilizată ca argument în activitatea ateizatoare a populațiilor. Ce fel de Dumnezeu ar putea fi acela care îşi distruge creaţia prin foame?

Dar astăzi cum stăm? Aţi auzit, dragi semeni, de vreo analiză sau măcar vreo discuţie, poate în „viitorologie" (una din ramurile cele mai recente ale ştiinţei) sau în altă parte la vreun oarecare congres educaţional, a problemei lui Malthus?

Se pare că struţul şi-a băgat capul în nisip; atunci dispar

toate primejdiile, toate problemele! Îngâmfarea lui Homo Sapiens Sapiens, cum s-a autodenumit şi „autoclasificat” în mod ştiinţific omul de astăzi, privind ştiinţa lui, este fără precedent şi aceasta în ciuda faptului că ea se află din ce în ce mai în „fundătură”. Homo Sapiens Sapiens şi-a creat o lume fictivă, care începe să se identifice cu „Science-Fiction-ul” în care l-au antrenat computerele sale generatoare ale unei realităţi „virtuale”, cu care tinde s-o substituie pe cea adevărată. Astfel, el este pe cale să renunţe la Creatorul său, începând să se creadă propriul său creator şi din cauza desensibilizării sale tot mai mari, el nici nu mai este în stare să audă hohotul de râs al maleficului care l-a adus în această situaţie, păcălindu-l.

Ce soartă crede el că îşi hărăzeşte, mergând mai departe în aceeaşi direcţie, în acelaşi sens?

Vrea să ştie până unde poate merge cu sfidarea Adevăratului său Creator?

Nu este oare mai profitabil pentru el, ca întorcându-se la poarta lumii suprasensibile, pe care a ignorat-o până acum, s-o deschidă cu grijă, păşind în ea cu luare aminte şi să se conformeze Legii care domneşte acolo, prin care şi el a fost creat? Doar atunci va înţelege că menirea lui este ca din starea animalică sau chiar subanimalică din prezent, în care se află, trebuie să devină mai întâi Copil al Luminii debarasându-se de toate spurcăciunile fizice, chimice, biologice, energetice, informaţionale, morale şi de orice alt fel încă necunoscut, din fiinţa sa, pentru a deveni în final Fiu de Dumnezeu şi co-creator cu Tatăl în continuare.

Suntem în pragul mileniului al treilea. Cum am putea oare întrevedea rezolvarea problemei lui Malthus fără violenţă, într-un mod creator?

După părerea mea există doar două posibilităţi:

- O dezvoltare tehnică reală, capabilă să permită unor mari mase de oameni să populeze planete nelocuite din Univers

- O dezvoltarea spirituală superioară a întregii omeniri, capabilă să determine mari modificări fiziologice şi anatomice (generalizând ceea ce până în prezent au constituit doar câteva cazuri izolate denumite „inedia”), care să nu mai facă necesară hrana omului aşa cum este cunoscută astăzi,

existenţa fiind asigurată prin absorbţia părții superioare a spectrului bioenergetic al energiei - sursă de viaţă.

Având în vedere imensa importanţă a acestui fenomen, după cum am promis, vom reproduce în cele ce urmează întreg pasajul care se referă la acesta, din lucrarea Dr. Adrian Pătruţ De la normal la paranormal:

Inedia **este capacitatea unui subiect de a trăi şi desfăşura o activitate normală pe timp nedefinit, în absenţa oricărei forme cunoscute de alimentaţie.**

Fenomenul este cunoscut atât sub denumirea «inedia», adică «fără hrană (din lat. inedia «privare de hrană, fără hrană»), cât şi asitie, adică «fără sete» (din lat. a «fără, lipsit de» + sitis «sete»),

Inedia este caracteristică îndeosebi misticilor catolici, fiind indusă de adorația profundă faţă de Divinitate, care transpune subiectul într-o stare înalt alterată caracteristică. În aceste cazuri, inedia este asociată adesea cu stigmatizarea. Dar, inedia este menţionată pentru prima oară la misticii orientali, provocată de tehnici psihofizice înalte, mai ales de tip yoga, când subiectul acţionează, de exemplu prin exerciţii de respiraţie specifice, asupra uneia dintre cele şapte chakre principale şi anume Visuddha. În mod absolut excepţional, inedia apare spontan la subiecţi comuni, în urma unor accidente sau boli grave.

Fenomenul, provocat sau spontan, se instalează rapid şi ireversibil (subl. ns.) până la sfârşitul vieţii, subiectul afectat de inedia desfăşoară o activitate normală, fără a mai consuma mâncare solidă, cu excepţia ostiei la misticii catolici, uneori fără a consuma nici măcar lichide. încercarea de a administra forţat hrană subiectului afectat îi poate pune viaţa în pericol datorită atrofierii întregului tract digestiv.

Aşa cum se cunoaşte, alimentaţia se găseşte la baza digestiei, o funcţie nutritivă vitală, oferind materia primă pentru desfăşurarea metabolismului, care prin procese biochimice specifice, furnizează substanţa şi energia necesare menţinerii vieţii. Privarea de hrană are consecinţe grave, ducând, în

doar câteva zile, la dereglări şi tulburări severe. După cum arată cazurile nefericite ale unor grevişti ai foamei, care şi-au dus acţiunea până la capăt, privarea de hrană, prelungită timp de câteva zeci de zile (recordul cunoscut este de 94 de zile), devine fatală. Dacă nu se consumă nici lichide, deznodământul este mai rapid[1].

„Dar o serie de cazuri arată că subiecţi afectaţi de inedia, au trăit mulţi ani, fără ca lipsa hranei să le altereze starea de sănătate şi vitalitate. Amintim în acest sens numele unor mistici catolici, ca Anna Katharine Emmerich (10 ani fără hrană), Anne Maria Fartner (11 ani), Angela de Foligno (14 ani), Domenica Lazari (14 ani), Louise Lateau (14 ani), Elisabeta de Renlc (15 ani), Rosa Andriani (28 ani), Therese Neumann (40 ani).

Este firesc ca un fenomen atât de exotic, ce suprimă o funcţie vitală fără de care nu ne concepem existenţa, să fie privit cu neîncredere şi scepticism de la clerici la oameni de ştiinţă, care îi suspectează pe subiecţi de alimentare pe ascuns. Menţionăm că verificările severe, care să ateste indubitabil netemeinicia acestor critici, sunt puţine la număr. Totuşi, puţinele verificări efectuate sub patronajul unor înalţi slujitori ai bisericii sau purtând girul unor personalităţi medicale şi constând în supravegherea neîntreruptă ;i subiectului de către personal calificat, au confirmat întotdeauna realitatea fenomenului. În mod surprinzător, ele au evidenţiat uneori şi modificări ale greutăţii corporale a subiectului în intervale reduse de timp, în sensul creşterii sau descreşterii sale evident în absenţa alimentaţiei.

Unul din cele mai cunoscute, dar şi controversate cazuri, rămâne cel al ţărancei bavareze stigmatizate Therese Neumann (1898-l962). Devenită celebră şi datorită stigmatelor sale, Therese Neumann n-a mai pus hrană solidă în gură din anul 1922, iar din anul 1926 nu a mai băut nici lichide. Cu toate acestea, până în momentul morţii sale, survenite în 1962, ţăranca din Konnersreuth a lucrat zi de zi la câmp, dormind doar două ore pe noapte. Ea a constituit subiectul a numeroase verificări medicale, care au confirmat de fiecare dată autenticitatea fenomenului. Un raport medical

---

1 Vom vedea în cursul lucrării, că postul total, ajunarea, cu marea lui putere vindecătoare are cu totul alţi parametri (n n).

din 1927 arată că în timpul unei supravegheri severe care a durat 15 zile, interval în care Therese Neumann nu a mâncat sau a băut, greutatea sa corporală a variat astfel: 55 kg în prima zi, 51 kg în a patra zi, 54 kg în a opta zi, 52,5 în a unsprezecea zi şi din nou 55 kg în a cincisprezecea zi.

Printre cazurile care s-au bucurat de o atenţie particulară, se numără şi cel al sorei canadiene Esperance de Royan.

În anul 1868, la cererea episcopului de Ottawa, sora Esperance a fost supravegheată sever timp de 6 săptămâni, fără a părăsi încăperea în care se afla Episcopul şi doi medici au certificat faptul că deşi în această perioadă subiectul nu a consumat alimente, greutatea sa corporală a crescut de la 113 livre (51,2 kg) la 124 livre (56,2 kg). În anul 1880, D. Landry, profesor la Facultatea de medicină din Quebec, a confirmat autenticitatea cazului.

Orice încercare de a explica inedia în contextul cunoştinţelor medicale şi teoriilor fizice actuale este sortită eşecului. Acest aspect este exprimat foarte clar şi de raportul medicului Warloment asupra stigmatizatei belgiene Louise Lateau (1850-l883). «Louise Lateau consumă şi pierde în fiecare vineri o cantitate de sânge (datorită stigmatizării s.n.). Gazele expirate conțin apă şi dioxid de carbon. Greutatea ei nu s-a modificat sesizabil de când se afla sub observaţie, deci arde carbon pe care nu-l preia din corpul său. De unde îl obţine? Fiziologia răspunde - ea mănâncă. Abţinerea sa de la hrană şi de la lichide contravine legilor fiziologice ... Este evident că ea tui no supune acestor legi».

Singurele ipoteze demne de a fi luate în considerare sunt cele transfizice, în care intervin forme de manifestare a materiei încă necunoscute, pe care noi le atribuim subdomeniului bioplasmatic al realităţii fizice.

Numeroşi autori încearcă să explice inedia prin fenomene de condensare, sugerând un aport de alimente şi asimilare directă, un transfer de substanță de la persoane din apropiere prin dematerializare - rematerializare sau materializare de «substanţă eterică» din mediu! înconjurător.

Yogananda menţionează cazul sfintei Giri Bala, care a trăit peste 50 de ani fără alimente şi lichide, datorită unei tehnici Kryia, cu exerciţii de respirație şi anumite mantra ce

permit yoghinului să vieţuiască doar din energia vitală prana, pe care o converteşte în alte forme necesare de energie.

Considerată din perspectiva modelului continuumul materiei, inedia demonstrează că în cazuri de excepţie, substanţa şi energia necesare menţinerii vieţii pot fi asigurate nu prin transformări biochimice ale alimentelor ingerate, ci direct, prin conversia bioplasmei şi energiilor transfizice din sistemul bioplasmatic al subiectului sau poate, din mediul ambiant. Astfel, inedia susţine unitatea aspectelor de manifestare a materiei, sub formă de substrat şi energie, din subdomeniile fizic şi bioplasmatic ale realităţii fizice. Este fireşte cazul să ne întrebăm (ceea ce n-a făcut dr. Adrian Pătruț),adică subiecţii care au suferit sau suferă de „inedia” nu sunt cumva persoane anticipând evoluţia naturală a omenirii funcţie de dezvoltarea ei spirituală sau sunt excepţii transformate supranatural pentru a fi exemple a ceea ce poate produce o dezvoltare spirituală superioară”.

Să revenim însă la problema malthusiană.

Pentru care din cele două posibilităţi, citate anterior, este însă reprezentativ Homo Sapiens Sapiens de astăzi, care poate fi imaginai ca o persoană cu ţigara în colţul gurii, cu un pahar de alcool în mână (eventual şi o ceaşcă de cafea), ascultând, un „rock” sau un „rap”, cu privirea aţintită pe părţile decoltate ale unei femei „sexy”?

Fireşte că pentru nici una, deoarece chiar în prima variantă, a unei dezvoltări tehnice extraordinare, omul reprezentativ de pe Terra ar trebui să arate cu totul altfel, inclusiv în ce priveşte dezvoltarea spirituală-morală!

Să examinăm cu toată deschiderea şi sinceritatea de care suntem capabili, care sunt caracteristicile generale ale omului „modem” de astăzi. Nu ne trebuie prea mare efort să constatăm că acestea sunt:

- Dezinteresul faţă de a „şti”. Nu-l interesează de ce există pe lume.
- Egoismul
- Lăcomia
- Violenţa
- Superficialitatea
- Dezvoltarea materială în special, la întâmplare.
- Fuga de muncă (chiar există expresia, rostită din ce în

ce mai des, „Munca este pentru animale”)

- Fuga după plăceri

De ce copilul mic intuieşte mai bine şi mai uşor realitatea spirituală?

Pentru că nu are încă formate ecranările, nici fizice, nici emoţionale, mentale, morale pe care adultul le are în urma unei alimentaţii eronate, a unui comportament social şi moral eronat.

Cum poate fi rezumată mai lapidar cauzalitatea suferinţelor întregii omeniri decât: Boala şi violenţa?

Într-un excepţional interviu cu prima tămăduitoare tibetană publicat în revista de vacanţă „Estival”, dacă nu mă înşel, de prin anul 1987, aceasta, la întrebarea reporterului „Ce comparaţie poate face între bazele medicinei vestice, adică alopate şi cele ale medicinei tibetane?”, a răspuns în felul următor:

„Există o mare diferenţă între bazele medicinei vestice şi ale celei tibetane. Medicina tibetană se bazează pe observaţia că toale limitele şi bolile oamenilor sunt cauzate de 3 factori: prostia, lăcomia şi îngâmfarea. Aceşti trei factori se exercita asupra tumorilor organismului uman; acestea se manifestă asupra sistemului nervos şi acesta la rândul său, asupra sistemului endocrin, care determină în final bolile şi suferinţele”. (Am căutat zadarnic ulterior în toate lucrările despre yoga şi medicina tibetană apărute să regăsesc aceste extraordinare baze de medicină holistică.)

Examinarea realităţii înconjurătoare în sensul crescător al dimensiunilor, ne evocă în final existenţa Infinitului, a Infinitului mare.

În sensul descrescător, depăşind treptat domeniile de la molecule, la atomi, cuantic şi subcuantic (rishonic sau prionic), ajungem la un moment dat la un Infinit, Infinitul mic.

Indiferent că discuţiile ştiinţifice şi filozofice optează pentru un model închis sau deschis al realităţii care constituie Universul, faptul că acesta se identifică cu infinitul mare, constituie o certitudine, în ciuda faptului că acest lucru nu va putea fi niciodată verificat, Într-adevăr, o logică elementară ne arată că Necuprinsul nu poate fi măsurat sau perceput de nimic finit, nici măcar speculativ. Infinitul este dimensiunea Divinului. Divinul este prezent atât în Infinitul mare, cu care

se identifică (sau mai bine zis pe care îl cuprinde), cât şi în Infinitul mic, sau mai bine zis Infiniturile mici, deoarece există o infinitate de Infinituri mici.

Realitatea are, prin urmare, Divinul la amândouă extremităţile sale. Cum ar putea atunci cineva trăi în această Realitate, fără conştientizarea permanentă a Divinului şi fără reportarea a tot ce face el la Acesta?

Astronomul găseşte Divinul la limita ştiinţei, aparatelor şi instrumentelor sale.

Matematicianul găseşte Divinul în magia numerelor şi expresiilor cu are operează. Teoria fractalilor poate că este ultima poartă către Acesta.

Biologul găseşte Divinul la baza întregii vieţi din Univers.

Fizicianul regăseşte Divinul în străfundurile subcuantice ale materiei şi în toată disciplina legilor abia întrevăzute de ştiinţa sa.

Filozoful Îl poate găsi în oricare început sau sfârşit.

După cum arată Raymond Ruyer, grupul „Gnosticilor de la Princeton” este o confrerie neoficială, neorganizată, a unui număr (lipeşte 2000 de savanţi, mulţi premianţi Nobel care, indiferent do domeniile lor, sunt convinşi de existenţa Divinului.

Existenţa Big-Bangului identifică un punct central al Universului de unde a pornit toată Creaţia şi de unde se emit în permanenţă unde de formalizare a acesteia (adică de întreţinere a existenţei, atât materiale, cât şi biologice, (+) dextrogire pentru materie şi (-) levogire pentru fiinţele vii).

În acest punct central se află, de asemenea, infinitatea întregului existent, deoarece, după cum arăta C. Noica într-un articol din Contemporanul intitulat „E bietul eu sub noi”, cubul din lumea tridimensională devine pătrat în realitatea bidimensională, devine segment de dreaptă în lumea bidimensională şi punct în lumea zero-_dimensională. Aşa capătă înţeles filozofia chinezească a Vidului şi a Plinului; deoarece în lumea zero-dimensională (adică vidul reprezentat de un punct) încape întregul infinit şi prin proiecţie holografică, acesta se găseşte, de asemenea, în toate punctele care compun infinitul, inclusiv realitatea înconjurătoare. Prin aceasta trebuie să admitem că „Lumea zerodimensională” este, de asemenea, dimensiunea Divinului,

rezervată Lui.

Mai mult decât atât: Excepţionala lucrare a Dr. Octavian Udrişte Cum a creat Dumnezeu Universul din nimic apărută cu ceva timp în urmă şi care se bazează pe o bibliografie foarte recentă a peste 200 de lucrări ale marilor fizicieni teoreticieni şi nuclearişti contemporani, conchide asupra neputinţei Ştiinţei de a cunoaşte vreodată starea de dinaintea Big-Bangului (Marea Explozie care se identifică cu momentul Creaţiei ce a dus la formarea Universului), precum şi aceea la cel puţin un milion de ani de la aceasta! Concluzia este că niciodată Ştiinţa nu va ajunge să cunoască domeniul subcuantic, care, din această perspectivă, pare rezervat Divinului. Vă recomand, dragii mei semeni, această lucrare a Dr. Octavian Udrişte, cu toată căldura, ea fiind un exemplu de cum trebuie să arate cu adevărat, de carte de Ştiinţă Spirituală de care omenirea are atât de imperios nevoie!

Neputinţa ştiinţei de a investiga şi cunoaşte starea pre-Big-Bang-ul şi domeniul subcuantic al realităţii, demonstrează că Poarta transcendentalului nu poate fi deschisă cu aroganţă şi că îngâmfarea lui Homo Sapiens Sapiens de astăzi adusă pe culmile aberante ale SF-ului, nu este cu nimic justificată.

Cred că suntem nevoiţi să recunoaştem aici o anumită complicate a mass-mediei planetare, care a furnizat omului obişnuit de pe Terra, o imagine falsă şi hipertrofiată a ştiinţei actuale, determinându-i şi întreținându-i o atitudine ateista. Faptul este într-o oarecare măsură paradoxal totuşi, deoarece explozia informaţională ar trebui (dacă n-ar fi filtrată”) să-i asigure omului de pe stradă, prezenţa atotcuprinzătoare a Divinului.

Trebuie să remarc în context, nu fără oarecare tristeţe, că ateul de astăzi este victimă nu numai a ignoranţei sale, dar şi a lipsei sale, am putea zice, patologice, de sensibilitate. În Transcendental nu se poate pătrunde cu mintea, ci doar cu inima, deoarece aceasta din urmă este singurul organ al omului care poate atinge dimensiuni de necuprins şi care corespunde frecvenţei Iubirii...

Este de necrezut, cum unii oameni (de ştiinţă!) pot spune, asistând la experiment privitor la sensibilitatea plantelor (când se demonstrează cu o aparatură electronică corespunzătoare cuplată la planta cercetată, de exemplu, că

aceasta reacţionează puternic când este sacrificată o fiinţă, chiar în încăperi mai îndepărtate de locul experimentului) sau când stăpânul ei se răneşte la un deget şi îi curge sânge. că nu poate fi vorba totuşi de o manifestare afectivă, deoarece ea nu are sistem nervos!! Cum poţi înţelege, simţi, prezenţa Divinului, când nu poţi înţelege sensibilitatea plantelor?

Experimentul Findhorn este bine cunoscut în toata lumea. Poate la noi este mai puţin cunoscut, de aceea în modul cel mai lapidar cu putiință, voi arăta despre ce este vorba.

În noiembrie 1962, Peter Caddy, hotelier, fost comandant de escadrilă a R.A.F., hotărăşte ca împreună cu soţia sa, clarvăzătoare şi trei copii ai lor, să se stabilească în zona golfului Findhorn din Nordul extrem al Scoţiei, pentru a întemeia acolo o grădină ca un Paradis, în ciuda condiţiilor ambientale, total improprii pentru astfel de obiectiv. În această acţiune, ei au fost însoţiţi de o altă senzitivă, Dorothy Maclean, care a părăsit Ministerul de Externe Canadian, pentru a studia sufismul. În timp de 5 ani, ei au realizat acolo lin adevărat Paradis care a uimit pe toţi specialiştii care au vizitai grădina, şi care nu credeau posibil acest lucru. Singura explicaţie: Iubirea! Ei au „saturat” pur şi simplu, terenul impropriu agriculturii cu vibraţii de iubire, în toate fazele de lucru începând chiar cu pregătirea iniţială a acestuia.

La toate aceste aspecte vom mai reveni în paragraful intitulat „De ce este nutriţia umană, act sacru (sfânt)?”

Deoarece tot ceea ce am de spus în această lucrare o voi face cu totală sinceritate, cu totală deschidere, singura problemă pe care mi- am pus-o a fost aceea de a găsi limbajul potrivit, pentru a fi înţeles de un număr cât mai mare de semeni.

Să ne ajute Dumnezeu!

Partea întâi - Condiţiile hrănirii (nutriţiei) umane

Motto:
Nu poţi căuta Adevărul când îţi construieşti corpul fiinţei pe baze eronate.
Radu Ilie Mânecuţă

Parametrii comportamentali ai actului nutriţional

Atitudinea omului în faţa actului nutriţional, adică a felului cum ne comportăm la masă este cât se poate de individualizată, constituind rezultatul adaptării temperamentului şi caracterului propriu, al fiecărei persoane, la condiţiile impuse de educaţia, atât civică (de la grădiniţă şi şcoală), cât şi (mai ales) de cea din familie. După expresia populară „Câte bordeie, atâtea obiceiuri”, înţelegem că fiecare casă are „amprenta” ei educaţională, a familiei şi în privinţa modului în care se manifestă membrii ei la masă. Cel puţin aşa era odată, cândva, când obiceiurile aveau mai multă „tihnă” şi lucrurile era mai „aşezate”.

Pe măsura dezvoltării aşa-zisei „civilizaţii” în viaţa socială şi sub impactul politic şi social al momentului, dar mai ales economic, tihna familiei s-a diminuat progresiv, până la dispariţie. În fapt, întreaga viaţă familială s-a destrămat, ca urmare a noului comandament apărut în lumea „civilizată”: Time is money![2]

Masa care odinioară era o problemă de familie, cu ritualul ei tihnit, care unea pe toţi membri familiei, a rămas o amintire romantică. Fiecare membru al familiei, presat de timp, mănâncă neapărat în grabă, separat, la ora pe care i-o permite noul comandament „social-economic”.

La ţară, cel puţin acolo unde „civilizaţia” industrială se manifesta mai puţin direct, încă mai există o oarecare tihnă, o oarecare regulii (numai că satele au rămas cam puţin populate: „civilizaţia” industrială, care trebuie să fie neapărat urbană, absoarbe totul, „umflând” oraşele din ce în ce mai mult, ca nişte baloane, împingându-le în destinul ceţos al „megalopolisurilor”).

Deci primul caracter al condiţiei în care omul „modern” îşi satisface nevoia de hrană est graba.

El pleacă dimineaţa de acasă încă mestecând, iar când se înapoiază de la munca sa (care mai mult ca sigur, nu-i aduce satisfacţii zilnice, obosit şi enervat de zdrobirea oaselor pe care trebuie să le suporte în metrou, autobuze şi troleibuze, tramvaie) se aşează direct la masă, mâncând tot în grabă, pentru că îi ghiorăie maţele şi deoarece, de acum

2Timpul înseamnă BANi!!

până la plecarea lui pe alt tărâm, are graba în sânge, ca o a doua natură. În fapt, întreaga lui fiziologie, este dominată de grabă, deci de încordare şi crispare.

Mai apare însă al doilea caracter: teama.

Pentru omul modem, teama devine al doilea caracter general. îi este teamă că nu poate termina la timp ceea ce a început, că pierde bani, că pierde serviciul şi din păcate, pentru din ce în ce mai mulţi, că nu mai are ce mânca mâine ... Cu câtă dreptate a dezvoltat Georges Barbarin, în lucrarea sa_Les Clefs de la santé, tema fricii, a temerii permanente, cu impact extrem de puternic negativ, asupra sănătăţii omului de azi.

Intervenţia educaţiei actuale în modul de comportare la masă, ţine seama mai mult de elementul igienic, minim necesar, spălatul mâinilor, şi de eleganţa gestului din timpul mâncatului: să nu plescăi, să nu sorbi, adică în general să nu se audă zgomote neplăcute, etc. etc., adică de la atitudinile cele mai logice, normale aş zice, la cele mai preţioase, de-a dreptul caraghioase. În puţine cazuri însă, această

educație estetică coincide sau corespunde măcar parţial, recomandărilor ştiințifice (reale) şi (sau) spirituale de comportare la masă şi în timpul mesei.

Cum trebuie să mâncăm?

Din cele expuse mai sus, rezultă în mod neîndoielnic, că la orice te poți grăbi, dar nu la masă! Deci primul caracter, aş zice fundamental, al modului în care trebuie să mâncăm, trebuie să fie **tihna**.

Orice probleme ar avea omul, când se aşează la masă, trebuie să facă un decuplaj în timp: acesta trebuie să înceteze să mai existe când stăm la masă. Tihna înseamnă relaxare, iar aceasta din urmă înseamnă asigurarea condiţiei de bază pentru funcţionarea perfectă a organelor .implicate în actul nutriţional.

Nu vă aşezaţi la masă enervaţi sau prea obosiţi. Şi într-un caz şi în . celălalt. oricât v-ar fi de foame, trebuie mai întâi să staţi întinşi pe un pat sau o canapea 10-l5 minute, cu ochii închişi, încercând să retrăiţi în amintire momentele cele mai fericite ale vieţii dumneavoastră de până atunci. Cine are posibilitatea, să asculte în surdină o casetă cu ciripit de

păsărele, clipocit de ape de munte, zgomot de valuri marine (liniştite), etc.

După aşezatul mesei, decuplaţi timpul, intrând în rezonanţă cu Divinul. El este Stăpân şi al timpului. Spuneţi „Tată! nostru” (corect, cu versul „Şi nu ne lăsa ne noi să cădem în ispită!”) precum şi rugăciunea către Maica Pământească.

Este bine ca rezonanţa cu Divinul să fie păstrată şi în tot timpul mesei, imaginându-vă că odată cu mâncarea, absorbiţi energii Divine, care mergând la toate celulele care vă alcătuiesc corpul fizic al ființei, alungă orice spurcăciune fizică, chimică, biologică, energetică, informaţională, morală şi de oricare alt fel încă necunoscut, în acelaşi timp hrănindu-le în mod direct.

Mestecaţi liniştit mâncarea de cel puţin 30-de ori (preferabil de la 50 la 150 de ori) fiecare înghițitură. până ce bolul alimentar (dumicatul) devine omogen şi aproape lichid. Georges Barbarin, autor la care ne-am mai referit (op. cit), arată foarte clar că eliberarea energiilor subtile, a energiilor superioare din alimente, nu se face decât într-o astfel de fază, pentru a fi absorbite la nivelul „cerului gurii” şi sublingual!

Importanţa mestecatului îndelungat a fost bine receptată şi de „macrobiotici” care i-au acordat locul cuvenit. Lino Stanchich. autorul lucrării Power Eating Program. cu subtitlul „You are how You eat” („Eşti aşa după cum mănânci'’) evidenţiază cel mai bine importanţa acestui act. Având în vedere tocmai această importanţă decisivă a mestecatului, am considerat necesar să redau o bună parte a pasajului din „Introducerea” la această lucrare a lui Lino Stanchich.

„În 1943, în timpul celui de-al doilea război mondial, tatăl meu, Antonio Stanchich, fusese luat prizonier de nemţi în Grecia şi dus într-un lagăr în Germania. Lagărul era în legătură cu o uzină pentru care prizonierii trebuiau să muncească din greu.

Vremea, iarna, era rece. Barăcile erau neîncălzite, îmbrăcămintea era necorespunzătoare, iar mâncarea era sub standarde. Tatăl meu mi-a zis: «Eram înfrigurat aproape tot timpul şi înfometat tot timpul.»

Dimineaţa, tatăl meu primea o ceaşcă de cafea de cicoare şi o felie de pâine. La prânz şi seara i se dădea un

castron cu supă. Supa era făcută din cartofi, câteva legume, câteva grăunţe de cereale sau mazăre şi rar o bucăţică de came. Oamenii mureau zilnic de inaniţie. În timpul lunilor de iarnă, reci, numărul morţilor ca urmare la expunere în frig, creştea considerabil. Viaţa în lagăr era o permanentă luptă pentru supravieţuire.

Atunci tatăl meu a făcut o descoperire care i-a salvat viaţa. Când îi era sete, el reţinea apa în gură în mod instinctiv şi o mesteca până se încălzea, înainte de a o înghiţi. El o mesteca de regulă de 10 la 15 ori. într-o zi, când apa era foarte rece, el a mestecat-o de 50 de ori!

În afară de faptul că îi potolea setea, apa părea să-i dea energie. La început credea că este imaginaţia lui, dar după mai multe experimentări el a tras concluzia că într-adevăr, mestecatul apei de 50 de ori sau mai mult îi dădea mai multă energie. A rămas uimit. *Cum putea apa rece să-i dea energie?* Patruzeci de ani mai târziu, acest mister a fost lămurit.

Tatăl meu a început un experiment. La început el mesteca numai de 50 de ori o înghiţitură de mâncare, apoi de 75 de ori, apoi de 100 de ori, de 150, 200 şi chiar până la 300 de ori ... uneori chiar mai mult. el mi-a spus *că numărul magic de mestecături era de 150 de ori şi că de la acest număr , în sus oricât s-ar fi continuat, energia nu mai înregistra vreo creştere* Adesea era prea puţin timp pentru mestecat. Dimineaţa masa dura o jumătate de oră. la prânz, masa era de o oră, dar cina era «oricât de lungă doream.»

Tehnica pe care a dezvoltat-o tatăl meu era simplă. E lua în gură câte o lingură de lichid sau solid şi număra mestecatul fiecărei înghițituri. El a împărtăşit descoperirea sa prietenilor săi, dar majoritatea dintre ei îi spuneau: «Haide, Tony, ce ai în cap?». Prietenii săi credeau că mestecatul de la 10 la 20 de ori era suficient dar doi dintre ei se alăturară tatălui meu aplicându-i procedeul, făcând schimb de informații. *Toți au tras concluzia că această tehnică dă mai multă energie, ei s-au simțit mai puțin înfometați şi mai puțin înfrigurați.*

După doi ani de lagăr, în 1945 prizonierii au fost eliberați de către armata americană. Câteva lui mai târziu, tatăl meu se afla acasă la Rijca, în Iugoslavia. el era scheletic dar sănătos. *Din echipa sa de 32 de oameni câți fuseseră în*

lagărul menţionat, numai trei au supravieţuit. Aceştia erau tatăl mei şi cei doi prieteni care practicaseră mestecatul.

Un an mai târziu cu ocazia unui picnic cu familia tatăl mei mi-a împărtăşit experienţa lui din lagărul de prizonieri. El atribuie total supravieţuirea sa, tehnicii mestecatului. El şi-a încheiat povestea spunându-mi: «Dacă vreodată eşti slăbit, înfrigurat sau bolnav, mestecă fiecare înghiţitură de 150 de ori sau mai mult.»

În continuare, autorul povesteşte cum a avut ocazia să aplice personal câţiva ani mai târziu, când el însuşi a fost închis pentru încercarea de a fugi din ţară spre Statele Unite , tehnica tatălui său. Şi cu acelaşi succes.

Dar care sunt consecinţele mâncatului în grabă, fără o mestecare suficientă a dumicatului, enervaţi, prea obosiţi?

- O primă consecinţă directă este aerofagia, adică înghiţirea, odată cu mâncarea , de aer, care va mări pungile de aer din zona stomacală. Aceste pungi de aer, care au probabil un rol asemănător cu pernele de aer de la autovehicule, dacă sunt umflate peste normal, apasă asupra ficatului, determinând greţuri sau alte neplăceri, stingherealǎ în funcţionare a acestui important organ curăţitor de otrăvuri, fie asupra inimii, căreia micşorându-i volumul o determină să bată mai repede , dând naştere neplăcutelor palpitaţii.

- Un şir întreg de consecinţe negative directe şi indirecte (dar cu bătaie lungă) sunt consecinţa stărilor improprii absorbţiei de hrană, ca urmare a dezechilibrului sistemului nervos vegetativ.

După cum se ştie, în alcătuirea sistemului nervos uman, în afara sistemului nervos central, voluntar, există, legat de acesta, <u>sistemul nervos vegetativ</u> sau periferic, care funcţionează autonom, fără „conştientizarea” primului sistem. Din această cauză, el a mai fost denumit sistemul nervos „visceral”, adică al organelor interne, al automatismului, al „ciberneticului” uman.

Acest sistem nervos vegetativ este constituit din două subsisteme care funcţionează antagonist: <u>subsistemul nervos simpati</u>c şi <u>subsistemul nervos parasimpatic</u> (care mai este denumit şi vag). Ceea ce unul contractă, celălalt dilată, ceea ce unul activează, celălalt inhibă.

Când omul este tihnit, liniştit, între aceste două

subsisteme nervoase, există un echilibru perfect. Când omul este enervat, încordat, crispat, echilibrul este deranjat, unele organe vor funcţiona prea intens şi prea repede, altele insuficient şi prea lent; întregul sistem „cibernetic” al organismului este deranjat. întrucât sistemul endocrin este şi el perturbat, unele glande secretând prea mult, altele prea puţin, dezechilibrul se amplifică.

Dacă în aceste condiţii, omul introduce în organismul său hrana care trebuie digerată, modificată într-un şir lung de procese care să transforme alimentele înghiţite într-o formă absorbabilă la nivelul intestinului, ca urmare a deranjamentului general neurovegetativ, acesta se va desfăşura anapoda: secreţia salivei, a sucului gastric-stomacal, ale sucurilor enterice-intestinale, se va face prea intens sau prea puţin. Acum se semnează poliţele pentru viitoarele ulcere gastrice şi duodenale (de hiperaciditate sau anaciditate), a enteritelor, pancreatitelor şi diabetului.

Dar valul chimismului perturbat în aceste funcţiuni, va afecta şi ficatul şi rinichii.

Mişcările şi anti-mişcările intestinale (peristaltismul si antiperistaltismul) vor funcţiona şi ele prea intens, sau prea puţin, prea repede “sau prea lent. Consecinţa: diareea sau din contră, constipaţia.

Lumea trebuie să ştie, să înţeleagă foarte bine, că pentru acelaşi aliment introdus în organism prin nutriţie, modul prelucrării lui şi absorbţia lui poate diferi enorm în funcţie de starea sistemului nervos vegetativ al persoanei la momentul respectiv. O stare calmă, liniştită, creată de tihna care i s-a acordat, conduce la cel mai bun randament în absorbţia lui şi la minimul de deşeuri rezultate din procesul complex digestiv-absorbativ.

După cum este de aşteptat, o stare enervată, agitată, crispată, conduce la cel mai slab randament de absorbţie a lui şi la cel mai mare volum de deşeuri rezultate din procesul complex digestiv-absorbativ. Cum organele depurative, excretoare, de eliminare a deşeurilor din organism, nu sunt proiectate decât pentru un anumit nivel maxim al acestora şi cum şi ele sunt cuprinse de perturbarea generală a sistemului de comandă, rămase în organism, sunt plimbate în acesta în tot ce este lichid, de sânge, limfa, etc. perturbând şi sistemul

imunitar, iar la nivelul sistemului nervos central generând ameţeli, dureri de cap, etc.

Deci nerespectarea tihnei pentru masă, nu este numai un act dăunător pentru organism, dar şi o afacere economică proastă! Se devalorizează, cu bună ştiinţă aş zice, valoarea economică a alimentelor, care după cum bine ştim (şi simţim) sunt din ce în ce mai scumpe.

- În fine, o altă consecinţă cunoscută de prea puţini oameni: graba sau (si) starea tensională, determină înghiţirea dumicatului (a Bolului alimentar) insuficient mestecat înainte de eliberarea energiilor subtile cuprinse în acesta, deoarece aceasta se realizează numai după distrugerea completă a texturii şi structurii alimentului respectiv, iar absorbţia lor se face sublingual (ca la medicamentele homeopatice) şi prin cerul gurii.

Două ultime observaţii importante:

- În situaţia în care nu reuşeşti, dintr-un motiv care îţi depăşeşte posibilităţile, să realizezi condiţia de tihnă necesară, mai bine sari peste masa respectivă. Este mai profitabil din toate punctele de vedere!
- Nimic nu poate justifica încălcarea tihnei necesare actului nutriţional, chiar dacă n-ai de mâncat decât o felie de pâine!

Concluzia? Mâncatul în grabă şi în condiţiile improprii, necorespunzătoare, discutate mai sus, reprezintă semnarea poliţelor diferitor boli şi o investiţie economică proastă! Dar nu numai corpul fizic este în pierdere, ci întreaga fiinţă, pentru că îţi privezi corpurile subtile de absorbţia de energie - sursă de viaţă stocată în alimente,

aceasta fiind eliberată, după cum am văzut, numai după o masticaţie (mestecare) îndelungată.

Unde trebuie să mâncăm?

Locul unde mâncăm este condiţionat de atitudinea noastră faţă de actul nutriţional. Dacă noi îl considerăm un act banal, o formalitate de refacere a energiei consumate, un simplu act fiziologic, faţă de care nu avem nici o responsabilitate situându-ne de bună voie la nivel animalic, atunci întrebarea de mai sus nu-şi mai are rostul.

Dar dacă noi intuim sau înţelegem, natura sa Divină, aşa

după cum mă voi strădui sa demonstrez într-unul din paragrafele următoare, atunci vom alege cea mai bună încăpere, ca însorire, aerisire, cu aspect plăcut, liniştit, vesel, adică un cadru care să corespundă asigurării tihnei necesare şi respectului sărbătoresc.

Pentru cine are posibilitatea, în anotimpurile calde, alege un loc potrivit în grădină, la umbra unui copac maiestuos, ferit de mirosuri neplăcute.

Pentru cine a reuşit să se rupă definitiv şi irevocabil de animalitate în actul său nutriţional, va găsi locul corespunzător necesar, chiar dacă obligat de situaţia reală, va trebui să facă acest lucru în imaginaţia sa. Oricum ar fi, locul ales trebuie să contribuie la asigurarea tihnei necesare.

Când trebuie să mâncăm?

Poate că unele persoane (sper că nu multe) se vor mira de stupiditatea problemei! Auzi vorbă? Mănânci când îţi este foame! Şi mai ales, când poţi!

Din nefericire, problema nu este aşa de simplă dacă ţinem seama că omul este dependent de legile naturii şi nu invers!

În prezent, datorită informaţiilor prin mass-media, este poate destul de bine cunoscut faptul că întreg biologicul, tot ce este viu este supus unor cicluri energetice legate de marile energii ale Universului, determinând „bioritmuri”.

Bioritmul de 23 de zile pentru corpul fizic, de 28 de zile pentru corpul astral-emoţional şi de 33 de zile pentru corpurile mentale, sunt bine cunoscute. Deoarece ele pot genera în funcţie de sinusoidele lor, prin efect de însumare (cu specificitate la nivel de individ) scurte perioade de slabă funcţionalitate, de slab randament în muncă, nefaste dacă vreţi, al organismelor, ele sunt calculate astăzi în avans pentru persoanele care răspund de viaţa unor mari grupuri de oameni (conducători de trenuri, piloţi, comandanţi de vase, etc.), în vederea evitării unor catastrofe.

Dar bioritmurile care evidenţiază pulsaţia energiei în corpul fizic şi corpurile subtile, energetice - informaţionale - spirituale ale omului, determină prin circulaţia în meridiane energetice la nivel de organe, fluctuaţii ale intensităţii energiei.

Ceea ce noi am aflat recent, era cunoscut în daoism de mii de ani: fiecare organ, are un maxim funcţional (adică funcţionează cu randamentul maxim).

Iată după dr. Teodor Caba şi dr. Stephen T. Chang aceste maxime de activitate bioenergetică pe organe:

- Energia are maximum de activitate în ficat între orele 1 - 3
- Energia are maximum de activitate în plămâni între orele 3 - 5
- Energia are maximum de activitate în intestinul gros între orele 5 - 7
- Energia are maximum de activitate în meridianul stomacului între orele 7 - 9
- Energia are maximum de activitate în meridianul splină-pancreas între orele 9 - 11
- Energia are maximum de activitate în meridianul inimii între orele 11 - 13
- Energia are maximum de activitate în meridianul intestinului subţire între orele 13-l5
- Energia are maximum de activitate în meridianul vezicii urinare între orele 15-l7
- Energia are maximum de activitate în meridianul rinichilor între orele 17-l9
- Energia are maximum de activitate în meridianul stăpânul inimii (vase-sex) între orele 19-21
- Energia are maximum de activitate în meridianul celor trei încălzitori trei focare între orele 21-23
- Energia are maximum de activitate în meridianul veziculei biliare între orele 23-l

După cum se poate vedea din calendarul bioenergetic de mai sus, până la prânz (deci ora 12), din organele implicate în funcţia complexă digestivă-absorbativă-depurativă, maxime au ficatul, intestinul gros, stomacul şi splina-pancreasul. Activitatea maximă a intestinului subţire este cuprinsă între orele 13-l5.

Pe de altă parte, se ştie (dacă se ştie!) că în timpul digestiei, activitatea depurativă (adică de eliminare a deşeurilor) este întreruptă sau mai încetinită.

Dacă se ţine seama de observaţiilor de mai sus, rezultă că timpul^ mai potrivit mesei este între ora l2-l3 pentru prima

masă şi 18 la 20 pentru cea de-a doua.

De aici rezultă că mâncatul de dimineaţă, faimosul mic dejun, este o mare eroare, cu consecinţe dintre cele mai negative: activitatea depurativă, de eliminare a deşeurilor este oprită sau mult încetinită tocmai la vremea maximului său energetic. Astfel ea va fi întârziată. obligată să se realizeze cu mare pierdere de randament

Dacă prima masă este luată între ora 12-l3, atunci organismul va funcţiona cu randamentul maxim în activitatea depurativă, găsind sistemul digestiv odihnit. Masa fiind terminată la ora 13 când începe activitatea maximă a intestinului subţire, adică a absorbției intestinale, aceasta se va face de asemenea cu randament maxim.

De câte ori trebuie să mâncăm?

Din observaţiile deja expuse în paragraful anterior, rezultă că numărul meselor recomandate este de 2, una între orele 12-l3.si cea de-a doua între orele 19-20.

Cu mulţi ani în urmă, la primele mele contacte cu macrobiotica - care înseamnă (nutriţie) de viaţă lungă, sistemul nutriţional predominant extrem-oriental - aflasem cu mirare că acesta arată faptul că există un raport direct între numărul de mese pe zi si numărul de ore de somn necesare în 24 de ore, astfel: la 3 mese pe zi (normalul civilizaţiei moderne)_corespunde un necesar de 8 ore pe zi, la două mese pe zi, un necesar de 6-7 ore iar la o singură masă pe zi 4-5 ore de somn în 24 ore!ᵣ Faptul părea ridicol şi totuşi, era subliniat, menționat în toate conferinţele despre alimentaţia macrobiotică.

Când ulterior, am adâncit problema nutriţională, aflând că la alimentaţia practicată de majoritatea semenilor, adică omnivoră cu predominanţă carnivoră, consumul total de energie la numărul normal de 3 mese pe zi este de peste 65%, mirarea mea a dispărut. Dar în mod foarte curios, nu motivată macrobiotic, ci frugivor-crudivor! Acest lucru va fi înţeles mai târziu, prin lectura lucrării de faţă.

O uimitoare confirmare de către Domnul Iisus Hristos, că o singură masă pe zi, este cel mai bine văzută de Tatăl Ceresc, se găseşte în textul Evangheliei Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan, după cum vom vedea în paragraful

respectiv.

Cât trebuie să mâncăm?

Aceasta este de asemenea o întrebare care ar putea părea ridicolă. Şi aceasta din simplul motiv că, este enorm de dificil de a convinge o societate umană aproape obsedată de bucuria burţii, că pentru sănătatea ei este bine să se ridice de la masă mai bine încă uşor flămând, decât prea sătul.

Poate că ar trebui să fie clar pentru oricine că supraîncărcarea stomacului, poate produce dificultăţi în funcţionarea întregului tract digestiv, şi aceasta atât prin efect mecanic, cât şi biochimic. Oare câte dispepsii n-au drept cauză, fireşte în afară de mâncatul lacom şi supraîncărcarea stomacului?

După cum vom vedea şi în paragraful rezervat textelor Hristice din Evanghelia Păcii referitoare la parametrii comportamentali în discuţie, Domnul Iisus Hristos dă o indicaţie cât se poate de clară privind cantitatea de hrană solidă ce trebuie consumată zilnic:

aceasta trebuie să nu fie mai mică de o mina[3], dar nu mai mult de 2 mina.

Ce alte condiţii comportamentale mai trebuie îndeplinite în cadrul actului nutriţional?

- Să nu se fumeze: încăperea în care se ia masa trebuie să fie bine aerisită (este bine să fie o cameră în care să nu se fumeze niciodată). Fumătorii trebuie să se abţină de la fumat, măcar cu o oră înainte să mănânce şi încă cel puţin două ore după aceasta Ce se întâmplă dacă se filmează în acest timp? Aproximativ cu o oră înainte de masă, activitatea salivară se intensifică (poate ca urmare a unui reflex condiţionat datorat obişnuinţei). Puterea de dizolvare a nicotinei şi gudroanelor de către salivă este imensă. Datorită acestui fapt, cantitatea de nicotină şi a celorlalte otrăvuri (peste 400!) îşi măresc concentraţia în salivă, fiind apoi înghiţite. Majoritatea acestor substanţe au şi efecte spastice, de încordare, de iritare şi în

[3] O mina este măsura de greutate la vremea Mântuitorului şi echivalează cu aproximativ o jumătate de kilogram).

general de dezechilibrare a sistemului neurovegetativ. Efectul acestui dezechilibru a fost deja descris. Fumatul nu face altceva decât să amplifice aceste efecte negative şi să grăbească producerea de gastroduodenite, de ulcere gastrice şi duodenale, cancere. Deoarece digestia gastrică începe încă din timpul mesei, practic după primele înghiţituri si durează câteva ore (6-8 ore) funcţie de natura alimentelor ingerate (în special cărnuri şi grăsimi), dar are amplitudinea cea mai mare în primele două ore, este imperios necesar, ca fumătorul măcar în aceste două ore post-prandiale (adică de după masă) să se abţină de la fumat.

Fumatul în timpul mesei nici nu mai trebuie comentat! Este un act „inconştient, satanic, o insultă adusă Divinităţii!

- În timpul mesei nu trebuie să se vorbească

În afară de faptul că există oricând şi nu chiar în mod neglijabil, pericolul de înecare prin pătrunderea de fragmente din bolul

alimentar (dumicat) in trahee, o consecinţă directă este amplificarea aerofagiei, adică aşa după cum am mai arătat, o înghiţire de aer, cu efectele de asemenea menţionate.

Vorbitul în timpul mesei distrage atenţia de la autosupravegherea corectitudinii mestecatului, distorsionează respiraţia care trebuie să se desfăşoare nestingherit, fluent, pentru asigurarea oxigenului necesar (şi poate nu numai a lui!)

Vorbitul în timpul mesei este una dintre atitudinile defectuoase faţă de actul nutriţional, poate cea mai răspândită.

Mesele de afaceri, festinurile, sunt aberaţii din punct de vedere nutriţional. În fapt, oricare masă vorbită indiferent de obiectivul său (masă de nuntă, de botez, de înmormântare, de pomenire, etc.) este o manifestare eronată, daca în timpul respectiv de masticaţie, nu se face linişte (tăcere).

Faptul că aceste mese sunt ocazionale sau chiar unice, nu înseamnă că ele trebuie să capete derogare de la caracterul său sacru, după cum vom vedea puţin mai încolo.

Deci, fie că masa este luată de unul singur, fie în colectiv, ea trebuie să se desfăşoare în deplină tăcere, cu întreaga fiinţă atent acordată la Divin, pentru absorbţia integrală a darurilor sale. În orice situaţie, trebuie luată masa la ora

corespunzătoare, putându-se apoi acorda atenţia cuvenită obiectivului sărbătoresc.

- *La masă nu trebuie să se citească ziarul sau orice altceva.*

Ar fi de asemenea o distragere a atenţiei, necesară autoobservării corectitudinii modului de desfăşurare a mesei, având efectele nedorite menţionate mai sus.

- În afara mesei de prânz (şi eventual) a celei de seară, nu trebuie să se mănânce nimic.

Orice ciugulire de mâncare, oricât de neînsemnată în afara meselor este dăunătoare, chiar dacă este vorba de o bomboană. ""Oricât de perfectă ar fi maşina umană ea nu poate aprecia exact câtă mâncare vei consuma la ciugulitul respectiv. Cum sucurile salivare şi gastrice încep a fi secretate cu puţin înaintea introducerii alimentelor în tubul digestiv (excepţie fac mesele la oră regulată care au creat un reflex condiţionat) acestea vor fi secretate (fiind înşelate) în cantitate mai mare decât necesarul digerării îmbucăturii respective; cum

stomacul se va goli în scurt timp, excesul clorhidropepsic (adică al sucului acid gastric), va irita mucoasa gastroduodenală, având --consecinţe directe uşor de întrevăzut.

- În timpul mesei nu se ascultă radio sau TV. nici măcar muzică.

În timpul mesei nu trebuie să intervină nici un element sonor sau vizual perturbator, care ar putea deranja comunicarea noastră rezonantă cu Divinul, printr-o falsă purtătoare (audio sau video) cum se spune in electronică. Acest aspect va fi mai bine înţeles la argumentarea mea privind actul nutriţional ca sacru.

În fine o ultimă dar extrem de importantă atitudine comportamentală, necesară purității actului nutrițional ca act sacru:

În timpul mesei trebuie eliminat orice gând negativ. orice sentiment negativ.

Pentru a înţelege mai bine necesitatea condiţiei de mai sus este necesar să aduc unele explicaţii:

Pentru corpul fizic al fiinţei umane, care se află în realitatea cvadridimensională, polaritatea energiilor pe care le

implică existenţa lui este + şi -, aceste polarităţi atrăgându-se reciproc, atât din punct de vedere magnetic, cât şi electric şi electromagnetic, deci + atrage -, respectiv - atrage +.

Pentru restul fiinţei umane, reprezentată de partea sa subtilă, alcătuită de corpurile emoţionale-astrale, mentale, energetice-informaţionale-spirituale, polaritatea este cu totul diferită: + atrage +, - atrage

Apare deci cât se poate de evident faptul că sentimentele negative ale unei persoane, atrag sentimentele negative ale altor persoane, gândurile ei negative, atrag alte gânduri negative ale altor persoane. într-o asemenea situaţie, adică a unei persoane cuplate negativ mental şi/sau emoţional, nu va mai putea obţine comuniunea cu Divinul, care are fireşte polaritatea + supremă.

Cum trebuie să fie masa la care mâncăm? (Cadrul ei ambiental)

Trebuie observat faptul că oricât ar fi de sărăcăcioasă o masă, atât din punct de vedere al mobilei, cât şi al mâncării aşezate pe ea,

aceasta se poate prezenta cu demnitate sărbătorească, de respect al sacrului, aşezând pe ea o faţă de masă simplă, curată, pe care să se afle o cană cu o floare de câmp sau cu un ghivecel cu o muşcată sau altă floare, înflorită sau nu.

Ceea ce trebuie să predomine, trebuie să fie maximum de curăţenie, de simplitate şi de ... iubire.

într-un astfel de cadru ambiental şi o felie de pâine capătă o semnificaţie deosebită.

Compatibilităţi şi incompatibilităţi nutriţionale între componentele mâncate ia o masă

După Dennis Nelson

Abordarea combinării corecte a alimentelor în literatura de specialitate este deosebit de rară şi nesemnificativă. De cele mai multe ori ea s-a limitat la raporturile care trebuie să existe între principiile alimentare într-o alimentaţie echilibrată, în special între proteine, lipide şi glucide. O seamă de informaţii privind combinarea perfectă a alimentelor se găsesc în conferinţele specialiştilor în macrobiotică, dar de regulă ele au un caracter de multe ori contradictoriu de la un

conferenţiar la altul.

Cea mai reuşită lucrare în contextul temei o consider pe cea a americancei Dennis Nelson[4]. îi dau cuvântul în continuare:

1. Bazele combinării raţionale a alimentelor

Principiile combinării alimentelor au fost explicate pentru prima dată în prima parte a acestui secol de către Dr. John Tilden, autorul lucrării Toxemia aplicată, împreună cu Dr. William Howard Hay.

Lucrarea lor a fost urmată de aceea a Dr. Shelton şi este continuată în prezent de medicii şi colaboratorii care aparţin mişcării *Igiena naturală*.

Aceasta nu înseamnă că aceste persoane au dărâmat legile modului în care trebuie să mâncăm, ci mai degrabă au observat cum lucrează corpul uman cel mai eficient pentru efectuarea proceselor digestiei. Ei au găsit că legea naturii reclamă simplitate şi că dorinţele noastre afectând acest plan conduc la consecinţe mai puţin ideale.

Ei au găsit că în natură animalele mănâncă foarte simplu şi îşi combină hrana în mod minim. Carnivorele îşi mănâncă carnea prăzii singură, neînsoţită de hidraţii de carbon sau de alimente acide. Păsările şi veveriţele s-a observat că mănâncă un singur fel de mâncare la o masă. Desigur, nici un animal din natură n-a mâncat niciodată varietatea de alimente pe care cei mai mulţi oameni sunt obişnuiţi s-o mănânce la o masă obişnuită.

Baza pentru combinarea alimentelor este aplicarea logică a chimismului şi fiziologiei digestiei, cu consideraţii speciale privind limitările sucurilor digestive şi ale enzimelor. Aplicarea practică a acestei cunoaşteri ne-a dat regulile combinării alimentelor, pe care putem să le folosim pentru a asigura un mai mare grad al eficienţei digestive.

Legând acest concept de nutriţie, vom realiza că recepţia hranei corpului nostru este determinată de acele alimente pe care le digerăm şi le asimilăm. Acelea care sunt digerate consumă din energia corpului la trecerea lor prin canalul alimentar. Mai rău decât atât: alimentele nedigerate devin teren pentru bacterii, de hrană a lor, conducând la putrefacţie

4***Combinarea simplificată a alimentelor, 1985.***

şi fermentaţie care irită şi otrăveşte ţesuturile. Acesta este un factor primar în producerea bolii.

Nu înseamnă însă că aplicând principiile combinării alimentelor se asigură în mod automat o bună digestie, deoarece există alţi factori care reduc capacităţile noastre digestive. În acest sens acţionează suprasaturarea (mâncatul prea mult), mâncatul în condiţii de stress, mâncatul în stare de oboseală, mâncatul imediat înainte sau imediat după un exerciţiu extenuant (încordat), mâncatul în stare febrilă sau când există o stare inflamatorie, mâncatul în timpul trăirii unor puternice stări emoţionale - toate acestea stânjenesc digestia şi predispun la descompunerea bacteriană a alimentelor, în afară de aceasta, utilizarea condimentelor (în special sare), oţet, alcool, cafea sau ceai în timpul mesei întârzie considerabil digestia. Trebuie considerate toate aceste circumstanţe dacă cineva doreşte o bună digestie şi în consecinţă un corp bine nutrit.

Faptul că lumea suferă mult din cauza indigestiei este evidenţiată prin miliardele de dolari care sunt cheltuite în întreaga ţară (adică Statele Unite) pentru medicamentele necesare suprimării durerilor şi neplăcerilor datorate mâncărurilor convenţionale şi a modului de viaţă obişnuit. Bolile de stomac, intestine, colon şi rect sunt în creştere; tratamentul lor convenţional cu medicamente şi chirurgical nu elimină cauzele ascunse. Este necesar să adoptăm un model sănătos de viaţă care să includă principii fundamentale ale nutriţiei, dacă noi dorim într-adevăr să remediem această situaţie. Mesele simple cu combinaţii compatibile, constituie o necesitate pentru buna digestie.

După cum spune Dr. Shelton în cartea sa: «După cum ştiu toţi fiziologii, caracterul sucului digestiv secretat corespunde caracterului alimentului ce trebuie digerat şi că fiecare aliment necesită pentru digerarea lui, modificări specifice ale sucului digestiv, rezultând clar ca lumina zilei că amestecurile complexe de alimente împiedică mult eficienţa digestiei. Mâncărurile simple se dovedesc a fi mult mai uşor digerate, deci mai sănătoase.»

Aspectul minunat cu privire la conceptul combinării alimentelor este că oricine, indiferent de dieta preferată, poate beneficia de aplicarea acestor principii la dieta sa

particulară. Fie că aplicaţi o dietă vegetariană sau una care include alimente animale, aceasta trebuie să fie bazată pe principiile combinării corecte a alimentelor. Sistemul digestiv lucrează fundamental la fel la toţi oamenii, atât din punct de vedere chimic, cât şi fiziologic. Ideea că fiecare dintre noi are necesităţi şi capacităţi individuale este valabilă până la un anumit punct, dar aceasta nu anulează limitările fiziologice ale organismului uman.

Dr. Shelton spune de asemenea: «Există un mare număr de oameni care vor obiecta la aceste reguli simple pe baza faptului că propria lor experienţă le-a relevat că este sănătos pentru ei să violeze fiecare din aceste reguli. Regulile spun ei, pot fi aplicabile unora sau altora, dar lor nu. Individul care respinge existenţa unor legi generale ca bază a fiziologiei şi digestiei în dietă, sănătate şi îmbolnăvire (ţinând seama că ce este mai valoros unei persoane, poate să nu fie de ajutor alteia - ceea ce «este mâncare pentru unul, este otravă pentru celălalt» - şi că ce este cei mai bun pentru fiecare individ poate fi determinat numai pe baza idiosincraziei fiecăruia) va găsi poate imposibil să accepte adevărul fiecărui plan de viaţă care nu se potriveşte obiceiurilor sau prejudecăţilor sale.»

Dacă noi acceptăm faptul că ia baza fiziologiei şi biologiei stă o lege generală şi că întreaga umanitate se supune acelei legi, devine uşor de înţeles că acea lege dură şi urgentă poate fi determinată să se potrivească tuturor fiinţelor umane. Fiziologia nu este aşa de haotică şi fără legi cum îşi închipuie unele persoane.

Adesea mi s-a adus o altă obiecţie la orice efort de a regulariza dieta şi practicile alimentare potrivit oricăror legi de viaţă. Ea sună aşa: «Dieta nu este totul în viaţă. Mai sunt de asemenea alte lucruri importante.» Nimeni nu poate înţelege mai bine şi mai fundamentat acest fapt decât un igienist; dar obiecţia nu este ridicată de către cei care doresc să evidenţieze importanţa altor factori de viaţă. Ea este ridicată de către cei care doresc să găsească un motiv de a respinge orice regulă de nutriţie sănătoasă şi de viaţă sănătoasă.

2. Digestia alimentelor

Digestia este termenul care se aplică procesului prin care materiile complexe ale alimentelor sunt fragmentate în substanţe mai simple, în pregătirea lor pentru intrarea ulterioară în fluxul sanguin. De exemplu, proteinele sunt scindate la aminoacizi; hidraţii de carbon alcătuiţi din amidoane şi zaharuri sunt transformate în zaharuri simple, iar grăsimile sunt transformate în acizi graşi. Acestea sunt substanţele simple pe care corpul le poate utiliza pentru a construi noi ţesuturi. Să discutăm acest proces şi despre modul în care lucrează eficient.

Tractul uman digestiv poate fi divizat în trei cavităţi: gura, stomacul şi intestinul subţire, împreună cu colonul şi rectul. Pentru obiectivul avut în vedere privind combinarea practică a alimentelor ne vom limita la primele două stadii ale procesului digestiv, adică acelea ale digestiei salivare şi digestiei gastrice. Trebuie totuşi înţeles faptul că eficienţa modului lor de lucru, determină eficienţa digestiei ce va avea loc în intestin.

Când alimentele sunt introduse în gură, procesul mecanic al masticaţiei împreună cu procesul chimic al însalivării iniţiază procesul digestiv. Papilele digestive sunt excitate şi aceste terminaţii nervoase fine trimit semnale creierului pentru a determina tipul de aliment ingerat. Imediat, sunt secretate sucuri specifice şi este creat un mediu (chimic) pentru digestia eficientă a acelui aliment. Dacă alimentul respectiv conţine amidoane atunci o enzimă specifică denumită amilază salivară (ptialina), va fi de asemenea secretată în salivă. Totuşi această enzimă acţionează numai asupra amidoanelor şi nu va fi secretată în salivă dacă alimentul nu conţine amidoane.

După ce părăseşte gura, alimentul trece prin esofag în stomac unde continuă procesul digestiei. Aici întâlneşte sucul gastric care conţine în principal acid clorhidric şi enzime digestive. pH-ul acestui suc gastric este variabil, variind de la un mediu puternic acid la slab acid sau aproape neutru depinzând de tipul de aliment mâncat. Acest interval variabil este asigurat de gradul de concentrare a acidului clorhidric.

De asemenea în sucul gastric simt prezente trei enzime principale: pepsina care acţionează asupra proteinelor, lipaza gastrică, care acţionează asupra grăsimilor şi renina care

acţionează asupra proteinelor laptelui

Faptul important care trebuie înţeles aici este că fiecare enzimă nu poate acţiona decât asupra unei singure clase de alimente. De exemplu, enzimă amilaza salivară, care acţionează asupra amidoanelor, nu poate acţiona asupra proteinelor sau grăsimilor. În fapt, acţiunea enzimatică este atât de specifică încât fiecare formă ale diferitelor forme ale zaharurilor complexe cum sunt maltoza şi lactoza, necesită propria sa enzimă specifică pentru digestie.

O considerare suplimentară priveşte mediul fluid în care are loc procesul digestiv în timpul fazei gastrice. În cazul amidoanelor, amilaza salivară necesită un mediu alcalin în care să se continue acţiunea respectivă şi care va fi distrus de un mediu puternic acid. Acest lucru este de asemenea adevărat pentru grăsimi, când enzimă lipaza gastrică şi acţiunea sa asupra grăsimilor este inhibată de un mediu puternic acid în stomac. Totuşi, în cazul proteinelor avem o situaţie contrară. Ele necesită un mediu puternic acid pentru ca activitatea enzimatică a pepsinei să aibă loc. Acest mediu este creat printr-o suficientă producţie de acid clorhidric în sucul gastric.

După cum s-a arătat anterior există trei stadii ale procesului digestiv. Fiecare din aceste stadii necesită acţiunea diferitelor enzime şi eficienţa acţiunii lor este determinată de eficienţa stadiului anterior. Este o operaţiune secvenţială. De exemplu, dacă pepsina, enzimă secretată în stomac în timpul digestiei proteinelor, nu le-a transformat în peptone, atunci erepsina, enzimă secretată în intestin, nu va fi capabilă să ducă la capăt stadiul final al digestiei proteinelor, adică acela de transformare a peptonelor în aminoacizi. Acţiunea fiecărei enzime este proiectată specific pentru acel stadiu în care a fost secretată.

Astfel, pentru a avea loc o digestie eficientă, trebuie să fie respectate limitările impuse de fiecare stadiu al procesului digestiv. Aceasta necesită condiţii opuse pentru digestia lor, secreţiile emise vor interfera una cu cealaltă, iar digestia ambelor alimente va fi limitată sau chiar suspendată.

O altă observaţie privind eficienţa digestiei diferitelor feluri de alimente, se referă la timpul de golire a stomacului în intestin. În cazul fructelor, când ele sunt mâncate singure la o

masă, ele vor staţiona în stomac de la zece minute la o oră. Când alături de ele sunt mâncate amidoane concentrate, atunci timpul lor de digerare în stomac va lua de la două la trei ore. În cazul proteinelor concentrate, timpul de digestie în stomac este de circa 4 ore. în

fapt, unele alimente pot necesita cinci sau şase ore pentru digestia gastrică completă, ca în cazul legumelor sau cerealelor[5].

Ceea ce vreau să subliniez aici este următorul fapt: Dacă sunt mâncate împreună alimente care necesită durate diferite pentru digestia gastrică completă, atunci creăm o situaţie în care alimentul necesitând un timp de digestie mai scurt, este ţinut în continuare în stomac, aşteptând trecerea timpului de digestie a alimentului cu durata de digestie mai lungă. Când se petrece acest lucru, de exemplu când sunt mâncate împreună fructe sau alte zaharuri, cu proteine, zaharurile fermentează şi nutriţia este deranjată. Astfel, având în vedere aceste consideraţii de bază privind limitările noastre digestive, putem realiza faptul că noi avem posibilitatea să creăm două situaţii distincte când mâncăm: în cazul hidraţilor de carbon, în timpul digestiei sunt descompuşi în zaharuri simple denumite monozaharide, pe care corpul le poate utiliza ca nutrienţi. Dacă hidraţii de carbon suferă fermentaţie, aceştia sunt descompuşi în dioxid de carbon, acid acetic, acid lactic, alcool şi apă, toate cu excepţia ultimei, fiind substanţe otrăvitoare.

În cazul proteinelor, în timpul digestiei ele sunt descompuse în aminoacizi - care de asemenea sunt nutrienţi ai corpului - dar când are loc putrefacţia ele sunt descompuse într-o varietate de ptomaine şi leucomaine, precum şi alte otrăvuri.

Acest lucru este adevărat cu orice alt component alimentar: Digestia enzimatică a alimentelor le pregăteşte pentru necesarurile nutritive ale corpului, în timp ce digestia bacteriană le face necorespunzătoare pentru necesarurile corpului, otrăvindu-l cu produse de fermentaţie şi (sau) putrefacţie. Responsabilitatea pentru o bună digestie depinde de noi. Nerespectarea cerinţelor digestive după cele arătate,

---

5*Aici am reţineri în ce priveşte duratele menţionate deoarece ele nu sunt justificate de conţinutul în proteine al acestora (n.a.).*

conduce la indigestii, de la cele uşoare, la viitoarea patologie.

3. Combinaţii incompatibile

Toate alimentele sunt alcătuite din diferite materii nutritive pe care corpul uman este capabil să le digere pentru nevoile sale. Aceste combinaţii naturale permit uneori argumentul că principiile combinării nu sunt valabile: «Natura nu respectă aceste principii!» Totuşi, după cum a subliniat Dr. Tilden, nu natura a inventat sandvişul, ci oamenii au făcut-o.

Deşi sucurile digestive pot digera în mod acceptabil un aliment care este o combinaţie între proteine şi amidoane, cum este orezul, ele nu pot digera uşor şi eficient două alimente cu caracter opus, cum sunt de exemplu nucile şi cartofii, mâncate la aceiaşi masă. În fapt, acele alimente care conţin o mare cantitate de proteine, cât şi amidoane, cum sunt fasolea boabe (uscată), sunt dificil de digerat (Fasolea în stare proaspătă, de teci, conţine mai puţine amidoane şi este mai uşor digerată).

Natura ne prezintă combinaţii relativ simple şi noi avem capacitatea să le digerăm eficient. Un amestec de două sau mai multe alimente la o masă creează o situaţie mai complexă. Având aceasta în vedere, să considerăm în cele ce urmează, acele combinaţii care sunt nearmonioase cu capacităţile noastre digestive.

3.1. Combinaţia acid/amidoane

Aceasta este o combinaţie nefericită deoarece amilaza salivară secretată în salivă pentru a digera amidonul este distrusă de acizi, împiedicând digestia amidoanelor. Aceasta înseamnă că ta o masă cu amidonoase concentrate cum sunt cartofii sau cerealele, nu trebuie incluse roşiile sau zeama de lămâie în salate însoţitoare (Oţetul nu va fi utilizat în nici o salată!). În afară de aceasta, fructele nu trebuie mâncate cu amidonoase! deoarece fructele acide vor deranja mult digestia şi vor fi menţinute mai mult timp în stomac, în aşteptarea digestiei amidoanelor. Acest fapt conduce la fermentarea zaharurilor din fructe.

3.2. Combinaţia proteine/amidonoase

Aceasta este o combinaţie nefericită deoarece proteinele reclamă un mediu puternic acid creat de producerea unei mari cantităţi de acid clorhidric în stomac. Amidoanele reclamă un mediu alcalin pentru continuarea acţiunii digestive a enzimei amilaza salivară, iar această enzimă este distrusă de acidul clorhidric. Exemple de astfel de combinaţii sunt numeroase şi clare şi motivul pentru care nu li s-a dat prea multă atenţie este că multe din mâncărurile obişnuite nouă ar fi respinse.

3.3. Combinaţia proteină/proteină

Fiecare tip de proteină alimentară necesită timp diferit de digestie, în acest caz diferitele modificări ale secreţiilor digestive făcând ca digestia să se facă foarte dificil, scăzându-i eficienţa, ca de exemplu când se mănâncă la aceeaşi masă ouă şi lapte sau nuci şi brânză. Deoarece proteinele sunt factori alimentari care au deja prin natura lor o digestie mai dificilă decât a

altor factori alimentari, noi am face cel mai bine dacă am consuma la o masă un singur fel de proteine. Aceasta nu exclude mâncatul a două sau mai multe tipuri de nuci sau seminţe la o masă.

(Observaţie: S-a constatat în mod cert că nu este necesar a consuma toţi aminoacizi la o masă pentru a asigura necesarul corespunzător de proteine).

3.4. Combinaţia acid/proteină

Aceasta este o combinaţie necorespunzătoare deoarece acizii ca cei care se găsesc în fructe şi roşii pot distruge enzimă pepsină, necesară digestiei proteinelor. În afară de aceasta fructele sunt ţinute în stomac mai mult timp decât necesar aşteptând digestia completă a proteinei. Aceasta duce la fermentarea zaharurilor fructelor.

Totuşi, proteine cum sunt nucile, seminţele si brânza, constituie excepţii de la această regulă. Datorită conţinutului lor ridicat în grăsimi. ele nu se descompun atât de repede ca alte proteine. Factorul de inhibare al grăsimii asupra digestiei gastrice a proteinelor, face ca aceste proteine să primească cel mai puternic suc digestiv pentru ele, în timpul ultimei părţi a digestiei. Fructele acide nu interferă cu fluxul sucului gastric şi nici cu cel al grăsimilor nucilor, seminţelor sau brânzei.

Această caracteristică face acceptabil faptul de a mânca fructe acide împreună cu aceste proteine.

3.4. Combinaţia grăsimi/proteine

Aşa cum s-a arătat mai înainte, grăsimile inhibă fluxul sucului gastric prin aceasta interferând cu digestia gastrică a proteinelor. Trebuie observat în acest context, că necesarul nostru de grăsimi este mic şi că majoritatea proteinelor alimentare deja conţin o cantitate suficientă de grăsimi, făcând orice adaos suplimentar să fie contraindicat. Aceasta înseamnă că untul, uleiul, avocatele (nişte fructe exotice bogate în grăsimi) etc., nu trebuie utilizate împreună cu nucile, ouăle, alimentele din carne etc.

3.5. Combinaţia zaharuri/proteine

Zaharurile au un efect inhibitor asupra secreţiei sucului gastric, interferând cu digestia proteinelor. Acest lucru este valabil atât pentru zaharurile din fructe, cât şi cele industriale. În afară de aceasta, noi creăm o situaţie în care zaharurile sunt menţinute mai multă vreme în stomac, în aşteptarea terminării digestiei gastrice a proteinelor. Când zaharurile sunt mâncate singure, ele părăsesc repede stomacul. Când sunt mâncate împreună cu proteine, şederea lor mai îndelungată în această regiune, inevitabil conduce la fermentarea lor.

3.6. Combinaţia zaharuri/amidonuri

Aceasta prezintă o situaţie similară cu cea precedentă. Dacă amidonurile sunt mâncate împreună cu zaharuri (acestea includ atât zaharurile naturale, cât şi cele industriale), secreţia salivară nu va conţine amilaza salivară pentru a digera amidonurile. Zaharurile sunt întârziate în stomac, iar amestecurile amidonurilor şi zaharurilor, va duce pe ambele căi la fermentaţia bacteriană. Se pot uşor presupune rezultatele mâncatului produselor de cofetărie sau al micului dejun, mâncând fructe cu cereale.

3.7. Consumaţi laptele singur

Pentru aceia dintre dumneavoastră care nu s-au înţărcat singuri de la acest aliment animal, vă rog să observaţi că

datorită conţinutului său în proteine şi grăsimi, el se combină rău cu toate celelalte alimente. După intrarea în stomac, el formează cheaguri, care au tendinţa de a se forma în jurul altor particule din stomac. Acest efect de izolare, împiedică digestia alimentului învăluit până ia digerarea peliculei de lapte închegat. Fructele acide constituie o combinaţie bună cu acest aliment, dar cel mai bine este totuşi de a fi consumat singur. Este recomandabil de a nu-i folosi deloc. (Această regulă se aplică de asemenea laptelui acru, precum şi laptelui covăsit şi iaurtului)”.

Observăm aici că autoarea este partizana neconsumării laptelui de către adult. Undeva mai înainte, într-un text nereprodus aici, se arată că digerarea laptelui se face de către enzimă denumită renină şi că această enzimă încetează a mai fi produsă de către organism în momentul în care trebuie să se facă înţărcarea sugarului. Acest fapt ar constitui dovada că laptele este un aliment destinat strict copilului până la înţărcare. Aici cred că este o eroare de analiză (lipsa de renină la adult) care a dus fireşte la o concluzie greşită. Ce enzimă ar digera atunci laptele şi brânzeturile care constituie poate mai mult de un sfert din alimentaţia unui mare număr de oameni? Este greu de admis că la aceştia alimentele respective sunt eliminate nedigerate.

Dar problema laptelui este încă mai complexă: mulţi autori incriminează laptele şi derivatele sale în producerea mucusului, care la rândul său ar fi agent favorizant sau producător de răceli, guturaiuri, etc. Pe această poziţie se situează toţi macrobioticii, dar şi unii naturişti frugivori-crudivori, printre care spre surprinderea mea şi Michele Karen-Werner. Pe aceiaşi poziţie se situează autorul

Medicinii populare ruse. Dr. Ernest Gunter este însă partizanul hotărât al laptelui (bineînţeles crud).

Cred că marea confuzie în această problemă pleacă de la faptul că nu se ţine seama de enorma diferenţă care există între laptele crud (adică nefiert) şi cel fiert. Primul este uşor alcalin, conţinând în el diastaze care îl fac uşor digerabil, cel de-al doilea este acid, după cum acide sunt toate mâncărurile fierte. De altfel, când vom reda textele Evangheliei Păcii, în această problemă, vom vedea că Domnul Iisus Hristos, citând cuvintele Tatălui Ceresc adresate lui Moise (în Facerea, Cap.

1) arată că a fost dat şi laptele ca hrană după cum animalelor aflate în grija omului le-a dat iarba verde a pământului.

În cele ce urmează voi reda acele pasaje din lucrarea lui Dennis Nelson care se adresează tuturor, indiferent de regimul nutriţional practicat, lăsând pentru partea a doua a lucrării pe acelea care se adresează celor decişi să adopte regimul frugivor-crudivor.

„Fructele ne furnizează o întreagă gamă corespunzătoare de nutrienţi în cea mai mare parte uşor asimilabili. *Hidraţii lor de carbon se găsesc sub formă de zaharuri simple, proteinele sub formă de aminoacizi, iar grăsimile sub formă de acizi graşi. Toţi aceşti nutrienţi sunt gata pentru a fi absorbiţi direct şi nu reclamă cheltuială de energie a procesului digestiv ca celelalte alimente.*

Acest fapt, că fructele nu necesită digestie enzimatică este motivul pentru care unele persoane încearcă probleme digestive după mâncarea lor. Totuşi, trebuie subliniat faptul că problemele nu sunt datorate fructelor în sine, ci mai degrabă amestecului incompatibil creat când fructele sunt mâncate împreună cu alte alimente. Când se întâmplă acest lucru, fructele sunt întârziate în stomac aşteptând digestia gastrică completă a celorlalte alimente, în loc să treacă în intestinul subţire. Mediul cald existând în stomac conduce de asemenea la fermentarea bacteriană a zaharurilor fructelor, putând produce un considerabil disconfort. Consumând fructele cu cereale, ca în micul dejun obişnuit sau luând fructele ca desert, constituie exemple de combinaţii greşite de mâncat a fructelor.

Fructele trebuie consumate la o masă separat, numai ele. Mâncate în acest mod ele vor fi absorbite eficient şi vor ti apreciate pentru calităţile nutritive şi gustative, acest din urmă atribut nefiind egalat de nici un alt aliment.

Fructele pot fi divizate convenţional în trei clase: acide, subacide şi dulci. Deşi nu există o linie clară de demarcaţie între aceste clase de fructe, putem face în mod sigur deosebirea între categoria acidă şi categoria celor dulci şi să evităm această combinaţie, deoarece cele acide vor întârzia digestia celor dulci. Clasa fructelor subacide poate fi combinată fie cu fructe acide, fie cu fructe dulci, depinzând dacă fructul este mai apropiat de categoria acidă cum este

pruna, sau de categoria de fructe dulci, cum este caisa. Această combinaţie constituie totuşi un amestec acceptabil. Combinaţiile de fructe care fac parte din aceeaşi categorie, vor constitui o alegere mai bună pentru masa de fructe. În plus este cel mai bine de avut în vedere crearea de mese simple, ceea ce este valabil pentru toate mâncărurile şi de a limita tipurile de fructe mâncate la o masă la două sau trei.

Pepenii alcătuiesc o categorie specială de fructe în ce priveşte combinarea alimentelor. Deoarece aceste fructe, se descompun foarte repede, chiar mult mai repede decât alte fructe, ele trebuie mâncate la o singură masă de . pepene, neamestecate cu alte fructe. Mâncate în acest mod, aceste fructe sunt trecute repede din stomac în intestin. Tulburările gastrice pe care le încearcă cineva când mănâncă pepene la desert (indigestie), pot fi evitate prin respectarea regulii de a mânca pepenele singur.

Deşi este cel mai bine de a nu mânca fructe împreună cu legume, ţelina şi lăptuca (salata) constituie două excepţii de la această regulă. În fapt, în unele cazuri de tulburări de digestie s-a găsit că aceste legume (vegetale) chiar îmbunătăţesc digestia unei mese de fructe.

Roşia, care în general este privită ca legumă, deşi din punct de vedere botanic este un fruct, se combină cel mai bine cu vegetale neamidonoase. Ea nu se combină bine cu nici o proteină, nici cu amidonoase, deoarece acizii din roşie vor interfera cu digestia ambelor. Singura excepţie este furnizată de acele proteine care au un mare conţinut de grăsimi, cum sunt nucile, seminţele, avocado si brânza.

Trebuie făcută menţiunea aici în legătură cu obiceiul băutului sucurilor de fructe între mese, care este răspunzător de o grămadă de probleme digestive. Dacă cineva doreşte să consume aceste sucuri, trebuie să le bea încet, stoarse proaspăt şi ca o singură masă. Consumate în acest mod, ele nu vor mai interfera cu digestia mesei anterioare.

Adevărata foame este o senzaţie în gură şi gât, asemănătoare setei şi care nu produce neplăceri (Nu este acea senzaţie de roadere a stomacului). *Când este simţit orice simptom neplăcut***,** *este recomandabil de a sări masa respectivă.*

Mâncatul a două sau trei mese pe zi este suficient şi

permite un timp suficient între mese (cel puţin patru ore), pentru ca sistemul digestiv să

efectueze digestia necesară la fiecare masă[6]. Ideea de a mânca o masă lungă cât toate zilele (adică în fapt a mânca tot timpul) nu va permite ca alimentele să fie complet digerate. În consecinţă digestia şi alimentarea sunt tulburate. Obiceiul gustatului între mese contribuie de asemenea la complicaţii digestive şi suferinţe.

Băutul în timpul meselor este un alt punct de considerat. S-a dovedit că acest obicei diluează sucurile digestive şi întârzie digestia. V-aţi mira dacă aţi şti ce implicaţii aveţi în această situaţie. Răspunsul este simplu: evitaţi utilizarea sării şi a altor condimente şi adoptaţi o dietă cu alimente predominant nepreparate. Necesarul dumneavoastră de apă va scădea mult.

„Dacă apare setea, aveţi în vedere următoarele reguli pentru a asigura o bună digestie:

1. Beţi numai când vă este sete;

2. Beţi numai apă pură — apa distilată este cea mai pură - (apa de ploaie este distilată de natură, dar este contaminată cu poluanţi);

3. *Apa poate fi băută cu zece, douăzeci de minute înaintea mesei sau la jumătate de oră după o masă din fructe, la două ore după o masă din amidonoase şi la patru ore după o masă din proteine)*.

S-a estimat cantitatea de energie consumată pentru digestia celor trei mese zilnice şi s-a găsit că necesită echivalentul a opt ore energie de lucru. Scăderea sarcinii digestiei prin mâncarea unor mâncăruri simple de combinaţii compatibile, ne face apţi să realizăm mai multă energie pentru alte activităţi, în afară de îmbunătăţirea asimilării alimentelor noastre.

Nu faceţi din combinarea alimentelor necazuri şi griji, nici dumneavoastră, nici altora, în special în timpul mesei. O atmosferă senină, atât exterioară, cât şi în interiorul dumneavoastră este de primă importanţă pentru buna digestie. Adoptaţi aceste principii în deplina dumneavoastră

6Fireşte că păstrăm rezerva cuvenită cu privire la numărul de mese întrucât Domnul Iisus Hristos arată că trebuie să luăm o singură masă, cel mult două n.a.

pace, străduindu-vă continuu pentru perfecţionare. Obiectivul este sănătatea: cheia este simplitatea”.

Pentru o bună înţelegere a modului cum vede combinările Dennis Nelson dăm mai jos clasificarea sa a grupurilor de alimente:

1. Proteine (nuci, seminţe, arahide, linte, linte germinată, floarea soarelui germinată, lapte, brânză);

2. Grăsimi (Uleiuri): nuci de cocos, uleiuri vegetale, unt, smântână;

3. Amidoane: cartofi, castane, anghinare, dovleci şi bostani, morcovi, sfeclă, păstârnac, porumb, fasole uscată, mazăre uscată, cereale şi grăunţe, cereale germinate (încolţite);

4. Vegetale neamidonoase sau cu conţinut scăzut de amidon: ţelină, porumb dulce, mazăre crudă, varză, conopidă, ardei gras, dovlecei, pătrunjel, vinete, lucerna germinată, ciuperci, fasole verde, ceapă, salată, spanac, castraveţi, napi, andive, ridichi, măcriş, sparanghel, usturoi;

5. Pepeni (toate varietăţile de pepeni galbeni şi verzi, cantalupi, ani);

6. Fructe acide: portocale, grefe, lămâi, ananas, căpşuni,

7. Fructe slab acide: cireşe, mere, piersici, prune, struguri, caise, pere, dude;

8. Fructe dulci: banane, curmale, smochine, stafide, toate fructele uscate.

După Pozas Hermosilla şi Franz Joyce

Nu toate fructele sunt acide înainte de maturitate. Unele avansând spre coacere se transformă în zaharuri, cum sunt curmalele şi perele dulci etc., în timp ce altele, cum sunt chiar cele acide, se transformă în uleiuri şi alte materii oleaginoase, ca în alune, nuci de cocos, migdale, arahide şi altele.

Există fructe în care acizii se transformă numai în parte în zaharuri, aceste fructe devenind în acelaşi timp acide şi dulci; altele în schimb nu-şi transformă acizii nici în zaharuri, nici în uleiuri, ci în amidonuri. cum este cazul castanelor, bananelor şi merelor, în principal.

Deci fructele se împart în patru grupe: dulci, acide, oleaginoase şi feculente (amidonoase):

Adoptăm ca bază a compatibilităţilor şi

incompatibilităţilor, fructele, deoarece în regimul crudivor, constituie adevărata bază a alimentaţiei, împreună cu alte produse ale regnului vegetal.

Astfel, fructele oleaginoase şi dulci, nu sunt perfect digerabile în aceeaşi mâncare, deoarece prin amestecul uleiurilor cu fructele mai dulci se produc fermentaţii de tip alcoolic. Ele pot produce simptome de beţie (ameţeli) sau tulburări hepatice, neplăceri care, puţin câte puţin, devin din ce în ce mai puternice, dăunând prin aceasta organismului.

De asemenea, fructele acide în combinaţie cu cele feculente (amidonoase), produc acelaşi proces, conducând la acelaşi rezultat; acizii vor împiedica transformarea normală a feculelor în glucoza şi dextrină, dând naştere unei fermentaţii care va staţiona mai mult timp decât trebuie în intestin.

În sfârşit, tot atât de dăunătoare este incompatibilitatea între fructele dulci şi cele acide. În acest caz, combinarea acizilor cu zaharurile, întârzie transformarea ultimelor în glucoză, făcându-i să stea în intestin mai mult decât trebuie şi producând, din această cauză, fermentaţii intestinale toxice.

O bună combinaţie este a fructelor dulci şi zemoase cu cele feculente cum sunt castanele, dar niciodată cu merele, deoarece acestea s-ar putea spune că sunt dulci şi acide în acelaşi timp.

Fructele în combinaţie cu alte alimente

Există fructe care se combină bine cu feculele şi amidoanele, în schimb altele sunt incompatibile şi dau loc la tulburări gastrointestinale mai mult sau mai puţin grave. Ca urmare trebuie să se ţină seama că <u>fructele acide sunt nocive când se ingerează împreună cu amidoanele şi feculele.</u>

Această incompatibilitate împiedică transformarea normală a amidonurilor şi feculelor în glucoză, ceea ce poate deranja organismul într-un grad înalt.

Acelaşi lucru se întâmplă cu fructele amidonoase, deoarece fructele pur şi simplu au o reacţie dulce; acelaşi lucru are loc la castane de exemplu, a căror reacţie se deosebeşte de aceea a amidoanelor. Toate acestea se datorează faptului că printre alimentele suculente, unele au reacţie dulce, iar altele nu.

Prin urmare, <u>fructele dulci si oleaginoase se combină mai</u>

bine cu amidoanele si feculele.

Tulburări datorate incompatibilităţilor

Una dintre cele mai mari incompatibilităţi se produce dacă în aceeaşi mâncare se amestecă fructe dulci cu verdeţurile. Această incompatibilitate are loc în trei porţiuni ale tubului digestiv: stomac, intestine şi ficat, pentru care consecinţele pot căpăta un caracter grav.

Această combinaţie rea se poate observa clar prin eructaţii (râgâieli), senzaţia de greutate în stomac, aciditate şi uneori o teribilă indigestie gastrică.

Când incompatibilitatea afectează intestinele, efectele sunt flatulenţa, migrene, senzaţia de greutate şi oboseală, în special în extremităţile inferioare. Pot apare afte ale gurii, colici, diaree şi catar al vezicii. În cazuri extreme, apar intoxicaţii intestinale mai grave, având ca consecinţă moartea.

Fructele dulci sunt întotdeauna incompatibile cu verdeţurile, deoarece sărurile minerale ale acestora sunt antagonice din punct de vedere chimic, respingându-se şi provocând întreruperea digestiei, lungind şederea lor în aparatul digestiv mai mult decât necesar, având consecinţele arătate.

Cum verdeţurile sunt reprezentate prin săruri şi fructele prin acizi mai mult sau mai puţin tari şi cum ambele feluri de substanţe sunt incompatibile în procesul digestiv, aceasta este o explicaţie ştiinţifică de ce fructele dulci sunt incompatibile cu verdeţurile.

Pe de altă parte, fructele acide, ca portocalele, lămâile, grepfrut-urile etc., sunt incompatibile cu legumele în general. O altă excepţie o constituie migdalele, care sunt compatibile cu diverse legume cum sunt morcovii şi roşiile.

Lăsând de-o parte aceste excepţii, combinaţia fructelor dulci cu legumele va exercita efecte nocive în organismul uman în cursul procesului digestiv.

Nu abuzaţi de fructe uscate

Dacă se abuzează de fructe uscate cum sunt curmalele, prunele stafidite, stafidele, renumitele felii de piersici stafidite, inclusiv miere, cum aceste produse conţin cantităţi

mari de zaharuri naturale concentrate şi cum zaharurile din fructe, ca şi cele din miere se digeră rapid, în arderile şi transformările succesive ale unor astfel de alimente, se dezvoltă o mare cantitate de oxid de carbon, foarte toxic pentru organism.

Când la un individ, de exemplu, apare un cârcel (o crampă), acesta se datorează oxidului de carbon acumulat în mod repetat în organism. producând asfixia sau intoxicaţia sistemului neuromuscular.

Astfel că dacă se consumă multe fructe uscate, având ca urmare descompunerea zaharurilor, se formează oxid de carbon în cantitate exagerată, care la rândul său consumă prea mult oxigen în combustia internă astfel că dacă la această situaţie se adaugă un efort cerând un plus de aer, răul se agravează cu cele mai grave consecinţe.

Este de observat faptul că dacă după ce se mănâncă o anumită cantitate de fructe uscate, nu se lucrează (fizic) sau nu se face un mic exerciţiu, apare moleşeală şi lene când consumul se face seara.

Se recomandă evitarea consumării fructelor uscate la mesele de seară.

Sfaturi de ţinut seama

Fructele excesiv acide nu trebuie mâncate în exces, fiind mai degrabă preferabil de a face o mâncare exclusiv pe bază de fructe, în loc de a combina alimentele care nu se armonizează între ele, deoarece nu se combină bine cu amidonul sau acizii, nici aceştia din urmă cu grăsimile vegetale sau cu substanţele azotate. Migdalele sunt singura excepţie.

Sunt persoane care afirmă că fructele „le fac rău”, neputând să le digere. De regulă generală există o cauză pentru aceasta. Multă lume nu consumă fructe fără să utilizeze zahăr, în special în preparate sau în conserve. Deoarece zahărul nu este natural, luat în cantităţi mari, face să fermenteze în stomac sucurile fructifere, producând, prin urinare, tulburări gastrice.

Fructele oleaginoase au fost considerate totdeauna indigeste, deoarece trebuie ingerate după o masticaţie lentă şi perfectă şi ţinând cont de incompatibilitatea cu alte

produse alimentare, dar în acelaşi timp sunt nutritive şi în mod sigur foarte energetice.

Fructele uscate constituie un aliment puternic energetic, fiind recomandate activităţilor intelectuale sau manuale. Aceste fructe furnizează calorii, energie (forţă) musculară şi rezistenţă cerebrală prin zaharurile lor naturale şi glucoze.

Aceste fructe sunt incompatibile cu verdețurile, uleiurile şi alimentele cu caracter acid.

Fructele zemoase cum simt pepenii verzi. pepenii galbeni, perele, piersicile etc., au o slabă valoare nutritivă, prin aceasta fiind mai mult medicinale. Ele combat artritismul. tulburările febrile si constipaţia. fiind bune laxative şi purificatoare ale sângelui.

Aceste fructe se combină bine cu farinaceele si cu fructele uscate, ca si cu mierea, fiind în schimb incompatibile cu verdeţurile, fructele acide si oleaginoase.

Fructele semiacide, cum sunt fragii şi căpşunile, prunele, zmeura, ananasul sunt totodată atât medicinale, cât şi dulci şi zemoase, conţinând o mare cantitate de săruri minerale în sâmburii lor. Acizii lor benigni pentru organism, ard grăsimile, fapt pentru care aceste fructe sunt foarte bune pentru obezi.

Aceste fructe se combină bine cu farinaceele şi când gradul de aciditate este mai ridicat, se combină cu fructele oleaginoase. Aceste fructe sunt recomandate intelectualilor şi celor care duc o viaţă sedentară.

Fructele foarte acide cum sunt lămâile, portocalele, rodiile şi vişinele sunt astringente. febrifuge şi buni dizolvanţi ai reziduurilor cum sunt calculii şi nisipurile renale.

Fiind fructul cel mai acid dintre toate, lămâia este cel mai medicinal dintre ele, purificator al sângelui şi ajutor general al organismului.

Fructele acide se combină rău cu farinaceele, fructele dulci şi verdeţurile.

Tabel cu compatibilităţile şi incompatibilităţile dintre fructe (între ele) şi cu alte alimente

Compatibilităţi

Fructe proaspete dulci:

Se combină bine cu cereale, migdale, miere, curmale,

stafide, prune uscate, smochine uscate.

Fructe proaspete acide:

Se combină bine cu fructe oleaginoase în general.

Fructe oleaginoase:

Se combina bine cu cerealele, tuberculatele, verdeţurile, lămâile şi roşiile.

Roşiile:

Se combină bine cu cerealele, fructele oleaginoase şi migdalele foarte coapte.

Dovleacul

Se combină bine cu cerealele şi sucurile de fructe.

Incompatibilităţi

Fructe proaspete dulci:

Se combină rău cu roşii, verdeţuri, tuberculate, dovleac, grăsimi vegetale şi uleiuri, fructe acide.

Fructe oleaginoase:

Se combină rău cu miere, curmale, smochine, prune uscate, stafide.

Fructe uscate:

Se combină rău cu migdalele, fructele şi alte alimente feculente.

Fructe acide:

Se combină rău cu grăsimi vegetale, margarină, roşii, cereale, fructe foarte dulci.

Fructe feculente (amidonoase):

Se combină rău cu cereale, alimente feculente (şi între ele), piersici, mere şi fructe uscate.

Dovleacul

Se combină rău cu miere, grăsimile vegetale, margarina, smochinele, prunele uscate, fructele proaspete dulci.

Hrana şi nutriţia umană văzută din perspectivă suprasensibilă

În cele ce urmează voi încerca să dovedesc că există o mare diferenţă între viziunea alimentelor care constituie hrana umană, în perspectiva obişnuită a chimismului lor şi aceea a nevăzutelor lumi suprasensibile.

Omul modem trăieşte într-un ocean de unde de tot felul de frecvenţe, de amplitudini, de lungimi de undă (de la

mărimi subcuantice la ani lumină), de tot felul de forme, multe poate încă necunoscute, însoţite sau nu, după viziunea cuantică, de particulele corespunzătoare.

Multe dintre acestea provin din întreg Cosmosul, din galaxii îndepărtate. Energiile unora sunt colosale.

Pe măsura civilizării lui Homo Sapiens, contribuţia lui tehnică (vezi poluantă!) la acestea creşte tot mai mult.

Toată această lume invizibilă de unde, care se intersectează, interferează, amplificându-se sau diminuându-se reciproc, cuprinde şi gânduri şi sentimente, pozitive şi negative, după natura lor constructivă sau distructivă, de iubire sau de ură, de pace sau de violenţă.

S-a estimat că circa un milion de astfel de informaţii purtate de unde sunt filtrate în fiecare secundă de sistemul nervos central al fiinţei umane. Numai că, în afară de această filtrare care este normală pentru funcţionarea în bune condiţii a acestuia, fiinţa umană şi-a creat de-a lungul timpului, prin degenerarea sa, ecrane care filtrează şi informaţia utilă din lumea suprasensibilă cum ar fi aurele corpurilor subtile, gândurile şi sentimentele, care nu mai pot fi văzute aşa cum se petrecea în perioada ancestrală. În prezent, această parte a lumii suprasensibile nu mai poate fi văzută decât de către clarvăzători, care sunt prin urmare vestigiile vii ale normalităţii de odinioară. Bineînţeles şi clarvăzătorii au diverse grade sau trepte de pătrundere a nivelurilor suprasensibilului, aceia care pot percepe al 9-lea nivel de exemplu, ca Barbara Ann Brannen fiind foarte rari.

Cum vede un astfel de clarvăzător alimentele? El va vedea în cazul fructelor şi legumelor proaspăt culese, frumoase aureole luminoase în jurul lor, indicând încărcarea lor cu bioenergie (energia - sursă de viaţă). Pe măsură ce timpul trece, aureolele lor scad treptat, ajungând ca după o perioada de câteva luni (în cele mai bune cazuri de păstrare), să nu mai aibă decât o aureolă slabă aşa cum o au obiectele neînsufleţite. În cazul în care aceste fructe sau legume, oricât de proaspete, au fost fierte sau prăjite, aureolele lor sunt omorâte, ca la obiectele neînsufleţite. Un timp mai îndelungat de păstrare a bioenergiei îl au seminţele de floarea soarelui, de dovleac (bineînţeles neprăjite!), precum şi nucile, alunele, arahidele, castanele.

Dar să luam lucrurile în ordine în această abordare bioenergetică a nutriţiei umane.

Georges Barbarin, în lucrarea sa Clefs de la santé (Cheile sănătăţii) referitor la nutriţie, în subcapitolul intitulat „Trebuie să ne hrănim cu alimente proaspete şi vii”, autorul pune accent puternic pe prospeţimea cât mai mare a fructelor, dacă se poate chiar în clipa culesului, deoarece acestea au maximum de încărcare fluidică energetică. Această încărcătură energetică fluidică, trebuie extrasă în gură înaintea sucurilor digestive (de unde rezultă încă odată în plus necesitatea unei masticaţii complete, îndelungate, cu transformarea bolului alimentar, aproape în lichid).

Deasupra valorii chimice grosiere, a valorii esenţei mai afânate, se găsesc valorile nobile ale undelor şi radiaţiilor.

În paragraful „Gura este stomacul corpurilor subtile” el arată:

„Prin limbă şi bolta palatină se operează cu ajutorul alimentelor corespunzătoare, reconstituirea energiei nervoase şi fără îndoială de asemenea, reîncarnarea gândirii în manifestările sale inferioare, altfel spus de ordin mental.

Pe ce cale se efectuează această transmisie a undelor şi radiaţiilor materiei alimentare? Cu ajutorul celor două simţuri, superioare şi mai puţin cunoscute: gustul şi mirosul

Omul nu este alcătuit numai dintr-un corp, adică din oase, nervi, muşchi, umori şi materie cenuşie. El este alcătuit de asemenea din elemente nobile şi trebuie să hrănească fluidicul şi mentalul său”.

Dr. Pierre Pannetier în articolul său sub formă de interviu, intitulat Discuţii asupra iubirii, gândirii şi atitudinii, manipulării, exerciţiului şi dietei[1] vorbeşte despre necesitatea de a mânca în atitudine de relaxare, cu iubire şi mulţumire faţă de cine a pregătit mâncarea. „Preparaţi-vă mâncarea cu iubire” scrie el, explicând totodată de ce mâncarea de acasă este mai bună decât cea din altă parte, deoarece este făcută cu iubire.

Parcă încercând să ofere o bază mai palpabilă unor astfel de afirmaţii, Henri Chretien[9] scrie:

„Se poate spune că având toate lucrurile egale, cu excepţia influenţei electromagnetice personale, nu există două persoane capabile să prepare două alimente de calitate

identică, chiar dacă toate condiţiile şi materialele de preparare sunt aceleaşi (alimentele de preparat, accesoriile, cuptorul, lemnele, gazul, electricitatea etc.). Există într-adevăr o influenţă personală considerabilă, persoana care prepară, care atinge îndelungat ceea ce prepară, comunică cu mâinile sale care radiază mai mult sau mai puţin intens, mai mult sau mai puţin armonios.

Rezultă asupra alimentelor influenţa corespunzătoare acestor stări diferite, după sensul sarcinilor, de armonie, de dizarmonie, a calităţilor personale a căror ansamblu au o influenţă asupra acestor alimente".

Afirmaţii de genul de mai sus ar putea rămâne fără nici un fel de acoperire dacă nu ar exista un mare volum de date factice, deşi nesistematizat. într-adevăr câte gospodine nu ştiu din experienţa lor că făcând în două rânduri un preparat culinar din aceleaşi componente,

în exact aceleaşi condiţii, au obţinut gusturi destul de diferite ale acestuia? Sau două gospodine făcând în acelaşi timp, preparatul respectiv, din aceleaşi componente şi în exact aceleaşi condiţii, obţinând de asemenea gusturi destul de diferite?

Să revenim însă de ia influenţele exterioare bioenergetice, pe care le-ar putea suferi un aliment, la caracteristicile sale intrinsece şi de la aspectele mai subtile; să abordăm două mai palpabile, fenomenele luminiscente de tip Corona şi măsurătorile radiestezice.

Fenomene luminiscente de tip Corona sau aure (efect Kirlian)

Fenomenele luminiscente de tip Corona sau aure sau „efecte Kirlian" cu toate variantele lor electronografice sau altele, în continuă dezvoltare în întreaga lume, constituie probabil, în prezent, printre elementele cele mai obiectivabile ale prezenţei energiei vitale sau bioenergiei cum este denumită în ultimul timp (din cauza banalizării, a bagatelizării termenului, am preferat în lucrarea mea referitoare la această energie, s-o denumesc energia - sursă de viaţă.

Dr. Eugen Celan scrie:

„În spaţiul periproximal al organismelor vii, această disipare energetică se manifestă - în reprezentările

electrografice - sub forma unui halou, uzual denumit aură. Domeniul spaţial al structurii energetice grefate pe suportul său anatomic îşi menţine individualitatea, în cazul frunzelor de plante, chiar şi atunci când o parte a structurilor histologice purtătoare este ablaţionată[7]. În spaţiul periproximal, procesul disipativ al structurii energetice se produce sub forma unor radiaţii în domenii spectrale diferite. Manifestările sale vizuale pot fi relativ uşor evidenţiate în spectrul radiaţiei electromagnetice în plajele razelor infraroşii, a spectrului vizibil, a razelor ultraviolete şi de radiofrecvenţă. Disiparea energetică a biocâmpului se poate reliefa prin procedurile Kirlian, în special în ipostazele interacţiunii de la distanţă, în sisteme om-plantă şi om-om. Cu toate acestea, gama manifestărilor biocâmpului este mult mai largă, cuprinzând pe lângă efectele electromagnetice, efecte acustice, magnetohidrodinamice, fotoelectrice, electromecanice, fotonice, chimice, iar în opinia unor autori chiar şi tipuri de energie încă nedescoperită.

Metodele Kirlian pun în evidenţă microdescărcări electrice ale suprafeţelor obiectelor investigate. Efecte mai pronunţate se înregistrează către bordura acestor obiecte, zone în care procesul de producere a strimerilor este amplificat. Pentru pielea omului, emisiunile luminiscente a microzonelor de emergenţă a descărcărilor iau aspecte punctiforme, în coroană, simulând flăcări pâlpâinde sau confluente. La limita bordurii anatomice a suprafeţei, în contact cu ecranul dielectric, apar emisiuni efluvionare, denumite de autorii ruşi - efecte marginale. În spectrul vizibil, culoarea acestor emisiuni luminoase variază în albastru, violet, galben, portocaliu, alb, într-o emisiune cu intensitate variabilă. *Caracteristic organismelor biologice este variaţia intensităţii luminoase a acestor emisiuni. Debutând printr-o luminiscenţă puternică, emisfera suferă un proces treptat de atenuare şi stingere. Pentru vegetalele moarte, spre deosebire de structurile de acelaşi tip proaspăt recoltate, nu se produce o variaţie a intensităţii autoemisiunii luminoase. Aceiaşi situaţie se înregistrează şi după instalarea modificărilor cadaverice la organismele animale moarte".*

Această variaţie a luminozităţii aurei, ca să mă exprim

7adică atunci când este tăiată o parte din frunză, N.a.

aşa, este deci o indicaţie preţioasă a emisiunilor energetice ale viului, care altfel nu se văd. Eu nu cred însă că aurele Kirlian sau electronografice reprezintă aurele corpurile subtile aşa cum le văd clarvăzătorii, ci mai degrabă o interferenţă a undelor emise de organisme cu acelea recepţionate, generând, printr-un fel de acord ca la radio, o rezultantă energetică. Această rezultantă energetică bioenergetică, interfereează şi cu câmpul electrostatic generat de instalaţiile tehnice utilizate, având ca rezultat final imaginile aurelor Kirlian sau electronografice. Variaţia luminozităţii de tip pulsator variabilă în intensitate şi frecvenţă, după părerea mea, trădează tocmai acest acord.

„Cunoscută încă din lucrările lui C. Backster, interacţiunea de tip om-plantă a primit o nouă confirmare prin lucrările de electrografie în efect Kirlian, efectuate de Thelma Moss şi John Hubacker într-o serie de experienţe realizate la Institutul de Neuropsihiatrie al Universităţii din Los Angeles, autorii demonstrează că în 23 de cazuri din 30 examinate (77%!) frunzele de plante rupte de pe tulpină, îşi măresc intensitatea radiaţiei electrobioluminiscente induse, după ce au fost supuse acţiunii biocâmpului generat de suprafeţele palmare ale unor subiecţi umani inductori.

Fenomenul opus, al inducţiei unor efecte adverse faţă de plantă, cu implicarea timpului de supravieţuire a frunzelor supuse acţiunii biocâmpului uman, au fost realizate de Thelma Moss. Imaginile obţinute de pe frunzele supuse acţiunii biocâmpului generat de suprafeţele palmare în astfel de cazuri, *arată scăderea evidentă a metabolismului frunzei*”.

De asemenea în lucrarea G-ral Dr. Dulcan, Constantin Inteligenţa materiei, autorul prezintă în mod foarte concludent, subliniat de altfel, aura unei frunze obţinută prin efect Corona în două fotografii de tip Kirlian, prima la detaşarea de pe ramură, iar cea de-a doua la 20 de minute de la aceasta. Deşi realizate în alb-negru, aceste fotografii au valoare de argument ştiinţific. (Această constatare dă consistenţă observaţiilor lui G. Barbarin menţionate mai înainte cu câteva pagini, referitoare la necesitatea de a mânca vegetalele cât mai aproape posibil, de momentul culesului).

În aceeaşi lucrare, autorul se referă la experienţele

efectuate de Thelma Moss împreună cu W. Emboden la Universitatea din Los Angeles, tot în domeniul aurelor pe seminţele diferitelor plante.

Probele efectuate au demonstrat nu numai aspecte ale biocâmpului semnificativ diferenţiate ale seminţelor viabile de cele ucise chimic, dar, spre surpriza cercetătorilor, au relevat şi un efect de prefigurare a viitoarei plante, totdeauna în aceeaşi culoare roşu-portocalie. Ciudata imagine de prefigurare a viitoarei plante apare atât în înregistrarea fotografică a fenomenului cât şi pe bandă video, ca o excrescenţă, ce depăşeşte limitele fizice ale seminţei negerminate.

Ultima observaţie constituie de asemenea o dovadă cât se poate de palpabilă cu privire la valoarea bioenergetică a seminţelor, grăunţelor de cereale şi boabelor de leguminoase încolţite sau germinate în alimentaţia crudivoră, prin care se absoarbe viaţă la modul cel mai propria şi mai direct.

Aspectele de mai sus referitoare la fenomenele aurei selectate, sunt suficient de clar exprimate pentru a mai necesita comentarii sau pentru o asamblare a lor.

Măsurători radiestezice

Dacă marea majoritate a oamenilor şi-au pierdut capacităţile de vedere în suprasensibil (sau mai bine zis le păstrează, neştiut, în mod potenţial, după cum a demonstrat Dr. A. Leprince în Undele gândului), ei au posibilitatea de a explora această lume invizibilă, cu ajutorul radiesteziei. După cum arată majoritatea autorilor care au scris despre această tehnică de explorarea a suprasensibilului circa 80% dintre oameni au această capacitate (se pare că femeile 90%), numai că ea trebuie reeducată sau învăţată prin antrenamente şi exerciţii, cu răbdare, aşa cum se învaţă înotul, cântatul la un instrument muzical sau dansul etc.

Această tehnică a radiesteziei a mai purtat în decursul timpului diverse denumiri ca rabdomanie (descoperirea surselor de apă cu nuiaua de alun a fântânarilor), dowsing, supersensonică (după Christopher Hills), biolocaţie etc. Prin 1991 comandorul Claudian Dimitriu a lărgit domeniul

cercetărilor în suprasensibil propunând termenul de inforenergetică.

În Viaţa secretă a plantelor, autorii Tompkins şi Bird, arată cu referire la posibilitatea de testare radiestezică a alimentelor, următoarele:

„Bovis a observat că ajutându-se de pendulul său radiestezic, poate să evalueze vitalitatea intrinsecă şi prospeţimea relativă a diferitelor alimente înăuntrul diverselor straturi protectoare, datorită puterii lor de radiaţie”.

Apoi citând din cartea lui Simoneton, Radiations des aliments (Radiaţiile alimentelor), autorul arată că folosind biometrul lui Bovis a făcut următoarele clasificări ale alimentelor:

• Alimente cu radiaţii de 10000 la 8000 Å[14], care pot face să oscileze pendulul la viteza remarcabilă de 400-500 mişcări pe minut pe o rază de 80 milimetrii;

• Alimente cu radiaţie de 6000 la 8000 Å care dau 300-400 oscilaţii pe minut pe o rază de 60 mm;

• Carnea, laptele pasteurizat şi legumele fierte care emit mai puţin de 2000Å, nu au energia necesară a face să oscileze pendulul.

Simoneton dă şi o listă a valorilor alimentare pe categorii, după lungimea de undă a radiaţiilor:

Categoria I (6500Å - 10000Å): Majoritatea legumelor şi fructelor în momentul culesului. Până la piaţă pierd 1/3 din valoare şi 1/3 când sunt fierte.

Mazărea, lintea, fasolea au 7000-8000Å când sunt proaspete şi crude. De aceea trebuie consumate astfel (uscate devin greu digerabile).

Grâul are 8500Å.

Uleiul de măsline 9000Å.

Untul are 8000ÅTimp de 10 zile.

Peştii oceanici, crustaceele 8500Å-9000Å.

Sucul de sfeclă are 8500Å; zahărul 1000Å.

Categoria a II-a (3000*Å* - 6500*Å*): ouăle, uleiul de arahide, vinul, zahărul de trestie şi pestele prăjit. Vinul roşu 4000-5000Å

Categoria a III-a (1000*Å* - 3000*Å*): Carnea prăjită, sosurile şi măruntaiele de vacă, cafeaua, ceaiul, ciocolata, gemurile, brânza fermentată şi pâinea albă.

Categoria a IV-a (Radiaţii moarte): Margarina, conservele, alcoolul, lichiorurile, zahărul alb rafinat si faina albă.

Într-o completare făcută de autor într-un alt paragraf, arată că laptele crud are o radiaţie cu lungimea de undă de 6500Å (*1 Å înseamnă angstrom, adică lx*10^{10} *m, adică a zecea miliarda parte din metru sau a zecea milioană parte dintr-un milimetru*) când este proaspăt; după 12 ore, pierde 40% din emisie şi 90% după 24 de ore. Când se pasteurizează, se omoară toată emisia. Tot aşa se întâmplă, cu fructele şi legumele. De asemenea, Simoneton a observat că sucul de usturoi odată pasteurizat s-a coagulat ca sângele uman şi măsurătoarea dă de la 8000Å cât a avut iniţial, la 0 Fructele deshidratate îşi conservă totalitatea energiei: ţinute în apă 24 de ore. ele radiază puternic ca în momentul culesului, fructele din conserve rămân definitiv moarte.

În încheiere, autorul arată că Bovis şi Simoneton spun că orice persoană pentru a avea o sănătate bună, trebuie să consume fructe, legume, nuci şi peşte proaspăt şi alte alimente care au radiaţii cu lungime de undă mai mare decât a radiaţiilor omului sănătos, care este de 6500Å sau peste. Ei consideră că hrana cu valori sub 6500Å, scade energia corpului în loc să o întărească; aşa este hrana proastă, carnea şi pâinea albă.

În lista lui Simoneton sunt însă două abateri, două anomalii şi anume:

Cartoful, când este crud are valoarea de 2000Å, fiert are 7000Å, iar copt 9000Å (alte tubercule la fel)!

- Jambonul proaspăt afumat: carnea de porc are 6500Å crudă, în apă sărată şi uscată la fum 9500-l0000Å.

Analizate logic aceste abateri sunt:

- Abateri reale datorate aceleiaşi cauze;
- Abateri reale datorate unor cauze diferite;
- Sunt erori de măsurare.

Continuând analiza rezultă că cea mai mare probabilitate este ca abaterea să se datoreze unei cauze comune. Deoarece în ambele cazuri valorile cresc datorită factorului termic, credem că, probabil, creşterile respective ale lungimii de undă se datorează acumulării unor componente calorice deci de la limita domeniului infraroşu. Nu este însă exclusă şi posibilitatea unei influenţe pofticioase în subconştient prin

care matricea energetică a influenţat în acest fel măsurătorile radiestezice respective.

Henri Chretien în excepţionala sa operă enciclopedică Le monde Invisible et Mysterieux des Ondes (Lumea invizibilă şi misterioasă a undelor) arată printre altele:

„Experienţa a arătat de asemenea, că nu numai pulverizarea corpurilor este în general mai puţin favorabilă consumatorilor, ci de asemenea distilarea, care elimină prin radiere şi încălzire, o anumită parte a esenţelor cele mai subtile ale corpurilor: există deci un interes general de a consuma când este posibil, corpurile alimentare în starea lor naturală”.

În capitolul intitulat „Influenţa fermenţilor naturali şi artificiali asupra alimentaţiei”, H. Chretien arată:

„Dr. Verut, din Charly (Aisine), care face tratamente prin alimentaţie, prin sintonizare radiestezică semnalează în cartea sa[15] efecte favorabile sau nefavorabile ale anumitor corpuri, fără a da nici o explicaţie. Aici noi constatăm o aplicaţie particulară a ceea ce tot repetăm în decursul acestor volume:

- Influenţa calităţii asupra cantităţii;
- Dezarmonizarea corpurilor de către alte corpuri care n-au aceeaşi lungime de undă;
- Agravarea tulburărilor când alimentul sau medicamentul scurtează unda;
- Din contră, ameliorarea, când unda este lungită.

Referitor la acest lucru trebuie adăugate experienţele dr.

Dumesnil din Mulhouse, care confirmă şi lămureşte aceste efecte favorabile şi defavorabile ale corpurilor. El a constatat că:

- mierea, grâul, zahărul de trestie, netratate cu produse chimice, au o undă normală (radiestezică, n.n.) de 0/20/40/60cm[16]; zahărul obişnuit, albit şi tratat chimic, nu mai are unda de mai sus, ci o undă de 5/10 cm, 13/26 cm, 55/110 cm, 68/136 cm, 75/150 cm, 78/156 cm;
- ciocolata nu mai are unda normală, ci o undă de 5/10 cm, 25/50 cm, 55/110 cm, 68/136 cm;
- pâinea albă obişnuită făcută cu drojdie şi nu cu maia, nu mai are unda de 0/20/40/60 cm, ci o undă de 5/10 cm, 14/28 cm, 25/50 cm, 55/110 cm, 68/136 cm, 78/156 cm.

Ori, chiar dacă undele acestor produse alimentare, nu conţin diversele unde microbiene care vibrează pe aceste lungimi de undă, totuşi în loc de a mări, de a intensifica unda armonică de 0/20/40/60 cm, ele o diminuează, punând corpul - în funcţie de cantitatea şi perioada de timp în care aceste produse au fost consumate — în rezonanţă, într-o măsură mai mare sau mai mică, cu speciile microbiene. Acesta nu numai cu cele aflate în suspensie în atmosferă sau dispuse pe corp, ci şi cu cele a căror unde străbat spaţiul. În acest fel se explică de ce anumite persoane sunt pregătite, predispuse prin alimentaţia lor, să se contamineze cu o anumită specie de microbi sau alta, în timp ce alţii rezistă foarte uşor”.

Apoi într-o altă secvenţă:

„După recoltare, păstrarea fructelor, a diverselor vegetale şi a lichidelor, în cutare loc mai degrabă decât în altul, mai aproape sau mai departe de un corp, cu lumină sau ferit de lumină, pe un sol sau altul, are o influenţă asupra gustului şi asupra efectelor după consumarea acestora, potrivit influenţelor primite de la curenţii de înaltă frecvenţă pe care îi radiază fiecare corp considerat separat.

Corpurile pozitive de orice provenienţă ar fi, absorb sarcinile corpurilor negative şi reciproc, ele îşi modifică totodată sarcina lor, energia lor şi ansamblul undelor lor.

Corpurile alimentare, suferă printre altele, într-un mod important, după cum am examinat parţial în „Cauza cancerului”, curenţi de înaltă frecvenţă transportaţi de cursuri de apă, care modifică nu numai gustul, ci şi efectele fiziologice”.

Şi în sfârşit, ultima referire din acest aspect energetic al alimentelor:

„Câmpurile corpurilor vii sau din natură, fiind modificate de câmpul terestru şi atmosferic şi de radiaţiile solare, planetare şi cosmice, rezultă că corpurile consumabile, câştigă sau pierd electroni, se încarcă pozitiv prin vântul de nord şi presiune ridicată, prin radiaţii ultraviolete, se descarcă pozitiv şi se încarcă negativ prin presiune scăzută, vântul de sud, raze roşii, etc., şi suferă de asemenea influenţele razelor cosmice, potrivit sarcinilor predominante care acţionează asupra conservării corpurilor.

Aceste efecte care au existat întotdeauna au fost

constatate atât asupra recoltelor cât şi asupra corpurilor vii; acesta este motivul pentru vegetalele nu se semănau şi nu se recoltau oricând, ci la date astronomice cunoscute de secole. Altfel spus, noi nu găsim aici legi ale ocultismului ci o aplicaţie generală şi nu parţială a legii lui Newton care ar putea fi formulată în acest caz astfel: vegetalele, la fel ca toate corpurile, suferă efectele spaţiului, masei, distanţei, compoziţiei altor corpuri.

Nu ne-ar părea imposibil să aplicăm această lege, chiar pentru ansamblul vegetaţiei. Strămoşii noştri au avut deci dreptate în ce priveşte vegetalele”.

Apa, aliment divin

înainte de a evidenţia aspectele care îi conferă calitatea de aliment Divin, să examinăm câteva principale caractere fizico-chimice după Viorel Mogoş, nu înainte de a reaminti din capul locului că din punct de vedere fizic apa ar trebui să îngheţe şi să fiarbă, potrivit calculelor, la alte temperaturi decât acelea pe care le manifestă.

„Apa este un constituent esenţial al materiei vii. Ea este alcătuită din doi atomi de hidrogen şi un atom de oxigen în molecula sa (H_2O). Prin dispoziţia spaţială particulară a componentelor sale, molecula de apă are un aspect asimetric. (în molecula de apă intră şi alţi izotopi ai hidrogenului şi oxigenului care o compun, ca de exemplu D - deuteriu, în apa grea şi T — tritiu, în apa supergrea, precum şi O_{18} în locul oxigenului obişnuit, O_{16} realizând toate combinaţiile posibile).

Din punct de vedere electric, datorită predominanţei sarcinilor electrice pozitive la nivelul atomilor de hidrogen şi a sarcinilor electrice negative la nivelul atomilor de oxigen, molecula capătă un aspect bipolar, fenomen ce-i conferă caracterul de dipol elastic.

Acest lucru este deosebit de important, întrucât prin intermediul polarizării electrice devine posibilă agregarea moleculelor de apă între ele. Atracţia dintre acestea este atât de puternică, încât pentru a desprinde o moleculă de apă dintr-un lichid pur la 25°C trebuie o energie de aproximativ 10,5 Kcal. De abia la o temperatură de 600°C moleculele de apă ajung să fie complet libere, nemaiangajând legături cu moleculele vecine. În general, apa se găseşte sub formă de

molecule libere atunci când se află în stare gazoasă, sub forma a două molecule legate între ele, când apa se află în stare lichidă şi sub formă de trei molecule legate între ele când apa se află în stare solidă (adică sub forma de gheaţă).

S-a observat că la 0°C, în jurul unei molecule se găsesc în medie 5,4 alte molecule. Explicaţia acestei comportări diferenţiate a apei în funcţie de temperatura ambiantă rezultă din numărul de legături variabile pe care moleculele reuşesc să le stabilească între ele. În general, cu cât temperatura este mai scăzută, cu atât rotaţia moleculelor de apă este mai mică şi posibilitatea stabilirii de legături cu moleculele vecine este mai mare. Astfel, la temperatura de + 23°C, pentru rotaţia în jurul axei sale, molecula de apă are nevoie doar de 2-3 psec., pe când la - 25°C, de 25 de ori mai mult (50 psec). Rezultă că odată cu creşterea temperaturii mărirea vitezei de rotaţie în jurul axei sale permite desprinderea treptată de moleculele vecine, ajungând ca, în stare gazoasă (peste 100°C), majoritatea moleculelor de apă să devină independente.

Întrucât apa reprezintă unul dintre cei mai perfecţi solvenţi pe care i-a propus vreodată natura, în ea se dizolvă o serie de componente ale organismului. Spre exemplificare menţionăm moleculele de proteine, a căror capacitate de atracţie a apei este foarte mare. Acest lucru reduce însă viteza de mişcare a moleculelor de apă din jurul moleculei proteice cu până la 20%. Totodată, 5-l0 molecule de apă sunt strâns legate de moleculele proteice, mişcându-se odată cu mişcarea acestora, care este de 10000 ori mai lentă ca rotaţia moleculei de apă.

În afara acestei rotaţii axiale, moleculele de apă au o remarcabilă capacitate de a se deplasa în mediul ambiant lichid. Unei molecule îi este suficient un timp de 30 msec, pentru a parcurge o distanţă echivalentă cu diametrul unei hematii (7 microni) şi aproape 14 ore pentru a difuza 1 cm. Datorită acestei proprietăţi, moleculele de apă se pot deplasa într-o direcţie sau alta străbătând diferite bariere biologice: membrane celulare, pereţii vaselor capilare etc. Prin caracterul său de dipol electric, apa permite disocierea intensă a sărurilor minerale, elementele rezultate fiind atrase spre polii opuşi ai moleculei şi menţinute astfel la distanţă, adică în stare disociată. În acest mod, nenumăratele

substanţe pătrunse în organism sunt mai întâi disociate, prin intermediul moleculelor de apă, pentru a putea fi integrate în circuitul marilor transformări care au loc la nivelul celular.

Produs natural, fluid şi în acelaşi timp un foarte bun solvent - din moment ce nenumărate substanţe ce se dizolvă în ea îşi păstrează nealterate proprietăţile fizice, chimice şi biologice - apa reprezintă prin excelentă, disolutia, dar întrucât este omogenă, ea reprezintă în acelaşi timp şi coeziunea.

Un număr foarte mic de molecule de apă (1 la 10 milioane) au capacitatea de a se disocia instantaneu în ioni de hidrogen (H~) şi ioni hidroxil (OH). Acest fenomen este esenţial pentru realizarea unui număr impresionant de reacţii chimice care au loc în organism. Totodată, în posibilitatea de a se uni atât cu particulele încărcate electric pozitiv cât şi negativ, apa hidratează substanţele cu care vine în contact şi realizează solubilizarea acestora şi scăderea vâscozităţii soluţiei de dizolvat. Se creează astfel premisa reducerii fluidificării diverselor produse biologice, fenomen deosebit de important prin implicaţiile sale terapeutice. Dacă în cantităţi mari apa conservă proprietăţile generale ale lichidelor, în straturi subţiri, aşa cum se găseşte de obicei în structurile biologice, ea capătă proprietăţi elastice, asemănătoare cu cele ale corpurilor solide.

O altă proprietate esenţială a apei o constituie capacitatea acesteia de a participa în procesele de termoreglare ale organismului, Prin proprietatea sa de a forma agregate moleculare, apa impune utilizarea şi desfacerea acestora prin folosirea unei mari cantităţi de energie provenite din stocurile interne. În felul acesta, prin dezagregarea moleculelor din complexele formate se consumă căldură, a cărei pierdere la suprafaţa pielii favorizează procesul de evaporare a apei şi implicit, a reducerii temperaturii corpului în perioadele caniculare.

Totodată, conductibilitatea calorică a apei este mai ridicată comparativ cu alte lichide, ceea ce contribuie la uniformizarea temperaturii în celule în cursul proceselor metabolice care au loc cu eliberare de căldură.

Din enumerarea sumară a câtorva din proprietăţile apei, se observă rolul esenţial al acesteia în existenţa fiinţelor vii.

Se poate spune, astfel, că apa reprezintă nu numai o sursă a vieţii, dar şi un_vehicul al ei.

Apa reprezintă principalul constituent al materiei vii. Cantitatea sa din organism depinde de vârsta şi de gradul de adipozitate al individului: cu cât vârsta este mai tânără, cu atât cantitatea de apă din corp este mai mare. Astfel, conţinutul în apă al unui embrion de trei zile este de 97%, al unui embrion de 3 luni de 91%, al unui făt de 8 luni de 81%. La naştere, fătul este alcătuit în proporţie de 80% apă. Pe măsură ce înaintează în vârstă, organismul îşi măreşte pierderile de apă în aşa fel încât la 30 de ani conţinutul hidric al omului este de 60%, iar la 70 de ani de circa 46%. La un individ adult, în funcţie de sex se apreciază că variaţia conţinutului de apă este semnificativă. Dacă un bărbat are în medie 55% apă, o femeie are doar 50%, această diferenţă datorându-se unei mari cantităţi de grăsimi dispuse la nivelul mâinilor, şoldurilor şi la nivelul ţesutului celular adipos subcutanat. Reamintim că ţesutul gras este dotat cu capacitatea de a reţine o cantitate foarte mică de apă, fapt ce explică reducerea conţinutului hidric al organismului. Adipozitatea reprezintă prin urmare, cel mai important factor în limitarea cantităţii de apă totală din fiinţele vii. Practic dacă se îndepărtează grăsimea corporală la un adult tânăr, indiferent de sex, apa sa totală reprezintă 72% din greutatea corpului. În schimb, prin creşterea stratului de ţesut gras, conţinutul total de apă pentru un adult se poate reduce până la 40%. Ţesutul adipos conţine aproximativ 30% apă, pe când cel slab 72%.

Prin cantitatea sa apreciabilă, apa joacă în organism în primul rând un rol structural. Din totalul de apă apreciat la 42 de litri pentru un bărbat cântărind 75 kg, 28 de litri se găsesc în interiorul celulelor (aproximativ 2/3 din întreaga cantitate de apă din corp), restul fiind în afara celulelor (aproximativ 3 litri) în interiorul vaselor sanguine şi 11 litri în spaţiul cuprins între vase şi celule (spaţiul numit interstiţial). Intre cele trei sectoare există un permanent transfer al moleculelor de apă, transfer efectuat pe baza anumitor legi biologice.

În cadrul acestor sectoare, apa se găseşte sub trei forme şi anume: apă liberă, apă legată şi apă structurală.

Apa liberă este reprezentată de totalitatea moleculelor

care circulă în spaţiile extracelulare, cât şi în jurul complexelor macromoleculare din interiorul celulelor. Ea reprezintă solventul pentru substanţele dizolvabile în mediul apos. Totodată ea permite vehicularea de principii nutritive necesare arderilor celulare şi antrenează deşeurile metabolice spre organele de epurare.

Apa legată este fracţiunea legată de proteine. Dispunerea ei în jurul formaţiunilor proteice se face în mod ordonat, în raport cu forţele electrice prezente la suprafaţa acestor molecule. Pe măsură ce distanţa dintre molecula proteică centrală şi straturile din jurul ei se măreşte, aspectul molecular al dispunerii apei este mai dezorganizat, mai haotic. Importanţa apei legate este deosebită, întrucât ea indică indirect gradul de activitate metabolică. Cu cât cantitatea de apă legată este mai mare, cu atât schimburile cu mediul din jur sunt mai intense.

Apa structurală intră în compoziţia principiilor alimentare (glucide, proteine şi lipide), atunci când acestea sunt depozitate sub forma unor molecule mai mari (macromolecule). Prin degradarea substanţelor depozitate, apa structurală este pusa în libertate alăturându-se apei libere din mediul ambiant. În afara rolului structural, apa îndeplineşte în organism numeroase alte funcţii. Astfel ea reprezintă mediul general şi indispensabil multiplelor reacţii chimice care definesc procesul vital. Ea participă în multe din reacţiile biochimice care au loc în organisme, permiţând totodată reacţiile chimice ale substanţelor electrolitice disociate.

Apa este un foarte bun reglator termic. Prin evaporarea unui gram de apă la suprafaţa pielii se cheltuieşte o energie egală cu 560 milicalorii, energie consumată pentru desfacerea legăturilor care unesc moleculele de apă între ele.

Eliminarea deşeurilor metabolice din organism pe cale renală nu se poate face dacă nu există un minimum de apă cu ajutorul căruia aceste deşeuri să fie antrenate în mediul exterior.

De asemenea, apa reprezintă elementul esenţial care reglează diferenţa de hidratare dintre diferite sectoare; pentru că ea dispune de o difuzibilitate mare prin membranele biologice, este uşor recuperabilă sau eliminată

prin rinichi şi poate reface rapid capitalul hidric al organismului.

Aportul de apă pentru un individ sănătos este asigurat prin ingerarea de apă propriu-zisă, prin apa conţinută în alimente, ca şi prin apa provenită din reacţiile chimice de degradare a principiilor alimentare (apa metabolică).

Pentru un individ care trăieşte într-o regiune cu climă temperată, care efectuează un efort moderat şi are o alimentaţie echilibrată, aportul zilnic de apă este de aproape 2.500 ml, ceea ce reprezintă aproximativ 35-40 ml pentru fiecare kilogram de greutate corporală.

Pentru individul ce trăieşte în ţinuturi secetoase, aportul hidric este doar de 1.000 ml, ceea ce reflectă o uimitoare capacitate de adaptare a organismului uman la privaţiunile mediului ambiant.

În exemplele noastre ne vom referi numai la subiecţii care trăiesc în zonele cu climă temperată. La aceştia aportul de apă propriu-zisă pe zi este înjur de 1.500 ml.

Apa provenită' din alimente reprezintă cea de a doua sursă importantă a aportului hidric. Aproape toate alimentele, inclusiv cele solide, conţin apă în concentraţie variabilă. De exemplu, în cazul biscuiţilor uscaţi, procentul este de 5%, iar în unele legume şi fructe zemoase ajunge până la 90%. Carnea şi peştele conţin apă între 50-70%, pastele făinoase 10-l5%, iar pâinea, 30-35%.

Apa metabolică se formează în cursul reacţiilor de oxidare a principiilor alimentare. Ea provine din combinarea hidrogenului furnizat de principiile alimentare, cu oxigenul preluat de sânge din atmosferă la nivelul plămânilor şi transportat până la nivelul celular.

Cantitatea apei metabolice este variabilă în funcţie de categoria de alimente din care provine şi de cantitatea acestora.

Astfel, prin oxidarea a 100 g glucide se formează 55 g apă, din 100 g grăsimi - 107 g apă şi din 100 g proteine, 41 g apă.

Rezultă că la un aport caloric de 2.800 calorii (necesare desfăşurării unei activităţi fizice moderate) alcătuit din 350 g glucide, 100 g lipide şi 100 g proteine, se formează prin procesele de oxidare 340 g apă. În practica medicală, când se

face bilanţul hidric al organismului, datorită variaţiei cantitative între principiile alimentare, se apreciază că apa metabolică este de circa 300 ml.

În condiţiile unei necesităţi crescute de apă (efort fizic intens, temperatura ambiantă crescută) aportul hidric poate ajunge până ia 5-6 l/zi, iar în unele afecţiuni patologice până la 20-30 litri/zi.

Eliminările de apă din organismul uman au loc pe patru căi: renală, digestivă, pulmonară si cutanată.

Pe cale renală se pierd zilnic între 1000-l500 ml de apă, în condiţiile unei diete obişnuite din această cantitate este obligatoriu a se elimina 400-500 ml, care reprezintă volumul minim de apă necesară antrenării pe cale urinară a deşeurilor metabolice. Rezultă că indiferent de aportul hidric al organismului uman, eliminarea renală implică pierderea a minimum 500 ml de apă. Peste această cantitate, zilnic, se poate adăuga un volum hidric variabil.

În condiţii de hiperhidratare, când organismul are la dispoziţia sa mai multă apă decât necesarul impus pentru desfăşurarea proceselor sale metabolice, se elimină o cantitate crescută de urină. În situaţia inversă, când cantitatea de apă introdusă în corpul uman este mai mică decât pierderile obligatorii, volumul urinar tinde a deveni minim.

Pierderile digestive de apă sunt apreciate în medie la 200 ml pe zi. Cu cât bolul fecal stagnează mai mult în intestinul gros (în cazul constipaţiilor cronice) cu atât resorbţia de apă din materiile fecale este mai mare, iar consistenţa acestora mai crescută. Din contră, cu cât tranzitul intestinal este mai accelerat (diaree), cu atât cantitatea de apă eliminată prin scaun este mai mare. Spre exemplu, în cazul dizenteriilor acute sau a holerei, se ajunge la aproape 30 de scaune pe zi, ceea ce antrenează un volum de apă de cel puţin 2-3 litri/zi.

Pe cale pulmonară se pierd în mod obişnuit aproximativ 300 ml/zi, printr-un proces numit perspiraţio insensibile. Aceasta se referă la faptul că odată cu aerul inspirat sunt antrenate în mediul exterior şi cantităţi minime de vapori de apă. În cazul hiperventilaţiilor intense se ajunge ca, pe această cale, să se piardă 150 m! pe oră.

Pe cale cutanată, apa se pierde fie prin transpiraţie, fie

prin perspiratio insensibile.

Prin transpiraţie, în condiţii de efort fizic moderat şi temperatură. ambiantă de 20°C. se pierd în jur de 2000 - 3000 ml pe zi. Această cantitate poate creşte fa 10-l5 J/zi dacă activitatea subiectului se desfăşoară intens şi la o temperatură ridicată.

Prin perspiratio insensibile (evaporarea apei la suprafaţa pielii) în condiţii normale, se pierd 300-500 ml pe zi. Dacă temperatura corpului este crescută, aşa cum se întâmplă în stările febrile, se pierd circa 300 ml pe zi pentru fiecare grad Celsius peste 37°.

Un aspect interesant al metabolismului apei în organism îl constituie faptul că eliminarea sa zilnică nu reprezintă decât 5% din apa totală a corpului omenesc (fizic), adică atât cât este apa exogenă (suma dintre apa alimentară şi apa propriu-zisă). În felul acesta, este nevoie de aproape 10 zile, pentru a putea fi înlocuită treptat jumătate din apa corporală.

În organism, din punct de vedere anatomic, apa este repartizată, după cum am mai amintit în trei sectoare: vascular, interstiţial şi celular. Raportat la greutatea corporală, apa vasculară reprezintă 5%, cea interstiţială 15%, iar cea celulară 50%.

Apa vasculară sau plasmatică este compartimentul cu cea mai vie circulaţie. Prin intermediul său principiile nutritive sunt conduse spre teritoriile periferice şi deşeurile metabolice eliminate prin organele de epurare.

Apa interstiţială se găseşte situată între sectorul vascular şi cel celular. La nivelul ei au loc transferuri de substanţe între cele două sectoare marginale.

Apa celulară constituie mediul biologic vital în care se desfăşoară reacţiile producătoare de energie.

Procentul de apă găsit în diferite structuri biologice şi organe este variabil. Astfel, în smalţul dentar, cu rol exclusiv mecanic, apa este în concentraţia de 0,2%, în dentină care conţine şi celule, concentraţia creşte la 10%, în ţesutul osos la 20%, în cel gras la 30%, iar în cartilagii 55%, nedepăşind în general 50% în ţesuturile de susţinere.

Dimpotrivă în muşchi creşte la 76%, iar în ţesuturile cu activitate biologică intensă şi continuă (tiroida, splina, rinichiul, creierul), apa atinge proporţii de 83-86% (în special

creierul).

Dacă se raportează însă cantitatea de apă nu la volumul total al ţesutului (dat fiind că în ţesuturile de susţinere predomină substanţa intercelulară) ci exclusiv la volumul celulelor, deosebirile de conţinut în apă aproape dispar.

Scăderea apei din organism cu vârsta, se datorează reducerii cantităţii extracelulare de apă.

Menţinerea unei anumite concentraţii hidrice a organismului este absolut necesară pentru păstrarea vieţii. Dacă la o pierdere de numai 10% din conţinutul hidric total al corpului omenesc se observă doar o intensă stare de slăbiciune, la pierderea a peste 20% din apa corporală, se instalează moartea. Prin comparaţie amintim că organismul poate pierde aproape toate rezervele sale glucidice şi lipidice şi 80% din cele protidice, fără ca viaţa să fie ireversibil afectată”.

Constatăm că deshidratarea, adică pierderea de apă a organismului de peste 20%, îi aduce acestuia moartea, în timp ce oricărui alt component constitutiv al corpului fizic supravieţuieşte la pierderi de până la 80%; este suficient să ne facă să înţelegem că apa este mai mult decât un simplu compus chimic sau un aliment banal: este cel mai vital dintre alimente.

Se poate explica acest lucru prin caracterele fizico-chimice şi biologice schiţate mai sus?

Credem că numai parţial şi în orice caz, insuficient.

Dar să privim acum aspectele subtile ale apei.

Pentru înţelesul cât mai deplin al acestora, să examinăm mai întâi aspectul cel mai concret oferit de unele uimitoare experienţe.

Prin toamna anului 1939 în Boissy - La Riviere (Etampes), inginerul pensionar Marcel Violet în cadrul cercetărilor sale a făcut următoarea experienţă de o importanţă covârşitoare pentru biologie şi medicină.

El a fabricat câţiva litri de apă sintetică pură, arzând hidrogen în oxigen şi trecând vaporii rezultaţi printr-o serpentină răcită. El a pus apa astfel obţinută într-un cristalizator şi a introdus în ea un mormoloc de broască. Mica fiinţă, care era vioaie, se imobilizează aproape instantaneu cu membrele întinse: moartă.

Apoi Marcel Violet a agitat apa respectivă, a bătut-o pentru a o aera şi a introdus în ea un al doilea mormoloc care de asemenea a murit instantaneu.

Atunci, el a închis lichidul într-un vas de sticlă pe care l-a etanşeizat prin topirea gurii în flacără şi l-a pus pe veranda casei; acest lucru se petrecea într-o vreme cu cer senin zi şi noapte.

O lună mai târziu, vasul este deschis şi a reluat experienţa: de data aceasta mormolocii se simţeau bine. Apa mortală devenise vitală. Ce se petrecuse deci? Apa, din punct de vedere chimic, rămăsese identic aceeaşi. Atunci?

Marcel Violet a tras atunci concluzia firească: „fără îndoială, rolul fundamental al apei în biologie, aparţine esenţialmente particularităţii sale de a absorbi, apoi de a restitui anumite radiaţii capabile de a mea un rol direct activ asupra substanţelor vii. (În cazul dat, apa absorbise o energie care a fost capabilă să întreţină viaţa)”.

Această experienţă ar fi trebuit să revoluţioneze biologia şi medicina. În loc de aceasta însă, şi-au văzut de „fundătura” lor carteziană.

Ea constituie o excepţională dovadă, atât pentru existenţa energiei - sursă de viaţă (a bioenergiei) cât şi pentru capacitatea apei de absorbant universal de energii şi informaţii.

O consecinţă a acestei din urmă capacităţi este că apa ca lichid ce alcătuieşte între 50 şi 80% din masa organismelor umane (funcţie de vârstă), se trădează a fi factorul de acţiune al matricei energetice - informaţionale a organismelor umane.

Pentru înţelesul cât mai deplin a celor afirmate aici, vă rog să consultaţi lucrarea mea Bioenergia darul Divinităţii.

Silvia Demeter arată că „datorită proprietăţilor deosebite pe care le posedă, apa ocupă un loc deosebit de important în seria acumulatorilor bioenergetici, fiind elementul vital, comun tuturor organismelor vii. Astfel, apa structurată stă la suprafaţa moleculelor din componenţa ţesuturilor, asigurând conducţia electronică, transferul de energie la nivel de celulă”.

În lucrarea sa Mic tratat de magie albă, aceeaşi autoare remarcabilă scrie:

„Apa înglobează în conţinutul său oxigenul şi hidrogenul,

cele două elemente cu efect antagonist asupra dinamismului energetic caracteristic materiei vii. Astfel, oxigenul este inhibitor al transferurilor de sarcini, iar hidrogenul este suportul material al acestui transfer... întotdeauna împreună, întotdeauna în confruntare, oxigenul şi hidrogenul sunt stâlpii care menţin în tiparele ei lumea pe care o locuim. Hidrogenul este motorul lumii vii, oxigenul este frâna, temperatorul acesteia.

Deci apa este matca şi măsura antipozilor lumii vii care se dovedesc a fi oxigenul şi hidrogenul.

Un vechi proverb spune că apa spală totul, chiar şi păcatele. Da, ea spală, împovărându-şi memoria, încrustând în adâncurile sale cuvinte, gânduri şi chiar acţiuni.

Apa stătătoare reţine informaţia, cea care curge sau cea mişcătoare o şterge, o distruge.

Apa curgătoare se auto purifică şi poate extrage diferite informaţii nocive existente în raza ei de acţiune, care de fapt se înscrie în volumul aurei".

Dr. Arthur Lovell arăta încă din 1909 în lucrarea sa Ars Vivendi că, ceea ce el a denumit „energia nervului" (de fapt energia - sumă de viaţă) se dizolvă în apă.

Dr. Adrian Pătruţ în De la normal la paranormal arată că s-a reuşit să se dizolve în apă până şi mirosuri şi gusturi!

Prof. William Tiller de la Departamentul de Ştiinţa şi Ingineria materialelor, de la Universitatea Stanford, în conferinţa sa Crearea unui nou model funcţional al energiilor vindecătoare ale corpului arată:

„Examinând apa tratată de vindecători, utilizând reflexii, spectroscopice şi lumina în infraroşu s-a găsit că stările vibratorii ale apei se modifică: nu toată apa mai este legată prin punţi de hidrogen. Au fost efectuate experienţe utilizând vindecători şi (sau) grupuri de oameni stând aşezaţi în cerc, în jurul unor vase cu apă, focalizând pe acestea energia vindecătoare. Ei au fost capabili să realizeze în acest mod 8% din apă fără punţi de hidrogen. Ei au găsit de asemenea că obţin acelaşi efect prin introducerea magneţilor în apă. Iarăşi există o corelare între magneţii permanenţi şi energiile vindecătoare.

Cehoslovacii au efectuat experimente similare, trecând mâinile goale sau purtând magneţi, în jurul suprafeţelor

vaselor cu apă. Ei au găsit rezultate similare, dar au găsit de asemenea că se generează peroxid de hidrogen (perhidrol!) în apă la concentraţii foarte, foarte mici. Ei au utilizat detectoare luminoase pentru aceasta, pentru evidenţierea reacţiilor chimice foarte distincte, asociate cu interacţiunea câmpului energetic.

Bob Miller, care a lucrat cu Olga Worrall într-o variantă de experimente de vindecare foarte fascinantă, raportează efectele radiaţiei vindecătoare a lui Olgăi, asupra unui vas cu apă. El a studiat tensiunea de suprafaţă a apei, o măsură cât se poate de fizică şi a notat că tensiunea superficială a fost redusă cu circa 20% şi că peste o zi sau două, aceasta a revenit la normal, fapt care indică iarăşi, că o acţiune în esenţă nefizică, a produs un efect fizic, de data aceasta măsurabil cu ajutorul unei proprietăţi fizice”.

Prin pase asupra unui vas conţinând apă, vindecătorii bioterapeuţi determină asupra acestuia din urmă o încărcare cu „energia-sursă de viaţă”, care poate fi stocată (după cum arată Silvia Demeter în lucrarea sa din care am mai citat) timp de câteva luni, în mod profitabil pentru bolnavi, care o pot folosi, bând zilnic câte o mică doză. Tot această minunată suprasensibilă, arată în lucrarea menţionată, că de capacitatea de absorbţie a apei de energii şi de informaţii, poate profita magia neagră, care o va utiliza în scopuri malefice, bineînţeles. Maleficul poate profita şi de „energia - sursă de viaţă” care nu se refuză nimănui, pentru a produce vindecări, beneficiarii acestora rămânând tributari celui ce le-a produs.

În „Comuniunea cu îngerul Apei” din Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan, se zice:

„Să venerăm apa vieţii
Şi toate apele pământului:
Acelea care stagnează
Acelea ale heleşteurilor, ale puţurilor şi ale torentelor
Acelea ale izvoarelor eterne
Şi ale picăturilor binecuvântate ale ploii.
Să sărbătorim toate apele sfinte,
Daruri ale Legii Sfinte”.

Şi într-o altă secvenţă a aceleiaşi „comuniuni” cu text mai extins:

„Din Oceanul Celest
Curg şi şiroiesc
Torente inepuizabile.
în sângele meu curg
Mii de izvoare pure,
De vapori şi de nori Şi toate apele
Care se răspândesc pe cele şapte împărăţii Sunt sfinţite

Prin cele expuse mai sus, apa nu mai apare cu nimic surprinzător în manifestările sale sacramentale din ritualurile religioase (botez, etc.).

Credem că se poate afirma cu destul temei, că apa este un aliment divin.

De ce este nutriţia umană act sacru (sfânt)

Cred că este clar pentru toată lumea că toate căutările ştiinţei materialiste (de orice provenienţă, nu numai marxistă) caută să ignore în mod intenţionat, cu orice preţ, existenţa Divinului, precum şi orice manifestare mistică, deşi aceasta din urmă este expresia naturală, firească, a omului creat „după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu”.

Aşa se explică faptul că în toate domeniile cercetării, de la cea fundamentală la cea de detaliu, se caută întotdeauna găsirea de mecanisme autoreglatoare, care să explice întregul existent şi toată fenomenologia lui scurtcircuitând astfel orice legătură posibilă a omului cu Divinul, orice implicare a Acestuia în desfăşurarea vieţii atât individuale, cât şi a întregii societăţi umane.

Desigur sunt şi excepţii, cum ar fi aceea a Gnosticilor de la Princeton, care după cum arată Raymond Ruyer, constituie o grupare neorganizată juridic sau în alt mod, a circa 2000 de savanţi, mulţi dintre ei laureaţi ai premiului Nobel, din întreaga lume, care în mod tacit, văd pe Dumnezeu în obiectivul telescoapelor lor sau în expresiile lor matematice sau în întreaga fenomenologie fizică şi biologică, cristalografică, geologică, etc.

Cei mai mulţi dintre dumneavoastră semenii mei, vă amintiţi că aţi fost învăţaţi (poate că se învaţă şi astăzi) că viaţa pe pământ a apărut la întâmplare, s-a auto-organizat în cursul unei evoluţii foarte îndelungate, ajungând la performanţele (?!?) omului modem de astăzi. Ce nevoie mai

are de Dumnezeu omul de ştiinţă materialist care prin aşa-zisele progrese ale geneticii se joacă de-a Divinul, devenind creator absolut? Unde mai poate avea loc Dumnezeu, când în scenariile cosmologice ale Universului promise pentru viitorul apropiat, deja se consideră că naşterea acestuia din nimic, este depăşită.

Antrenat în realitatea virtuală a calculatoarelor, faţă de care devine din ce în ce mai dependent, la întrecere cu scenariile SF cele mai absurde, omul de ştiinţă materialist al ultimilor ani ai mileniului al doilea, se cocoaţă pe soclul taumaturgic creat de imaginaţia sa în derivă.

Acţiunea ateizatoare a ştiinţei materialiste actuale transmisă prin mass-media de pe întreaga planetă se exercită mai puternic ca oricând.

Numărul persoanelor afectate sau influenţate de aceasta este tot mai mare.

Lăsând impresia falsă că poate da un răspuns la toate întrebările, ştiinţa materialistă afişând un orgoliu nejustificat de preţiozitatea limbajului său, reuşeşte totuşi, din păcate, să deturneze atenţia unor semeni de la sacru, făcându-i să îngroaşe rândurile ateilor.

După cum am mai arătat încă din „Cuvântul înainte”, Mircea Eliade în prefaţa la Istoria credinţelor şi ideilor religioase publicată la noi în 1981 scria următoarele:

„Pe scurt, „sacrul” este un element în structura conştiinţei şi nu un stadiu în istoria acestei conştiinţe. În nivelurile cele mai arhaice ale culturii, a trăi ca fiinţă umană este în sine, un act religios, că

alimentaţia, viaţa sexuală şi munca au o valoare sacramentală.

Altfel spus, a fi sau mai degrabă a deveni om. înseamnă a fi religios.

Cele arătate de Mircea Eliade, în mod normal ar trebui să fie suficiente pentru a ne lămuri de ce nutriţia umană este act sacru:

„Sufletul pur al omului ancestral a înţeles (sau a intuit) totala sa dependenţă de Creatorul său şi că actele care îl pun în directă legătură cu Acesta nu pot fi decât sacre. “ Munca şi sexualitatea sunt acte de creaţie, aceasta din urmă constituind unul dintre cei trei factori sau elemente (criterii)

de asemănare a omului creat, cu Dumnezeu, Creatorul tuturor fiinţelor şi lucrurilor din întregul Univers îi menţine acestuia existenţa, exercitată corect, nu poate fi decât un act sacru. Acest act înseamnă primirea din mâinile Creatorului (dacă ne-am putea exprima aşa), a hranei sale.

Practicându-şi nutriţia în acest mod, omul înseamnă că acceptă sacralitatea actului, răspunzând cu respectul cuvenit Iubirii Divine care se revarsă către el.

Unul dintre elementele cele mai caracteristice omului. care îl deosebeşte de animal (oricât ar fi de inteligent acesta) este simţul sacrului, intuiţia sa religioasă care îi dezvăluie predestinarea Îndumnezeirii sale, rostul existenţei sale, a întregii Creaţii.

Privind din această perspectivă, ateul apare ca un component patologic al societăţii umane, rezultat al unei mari ignoranţe ştiinţifice (în ciuda unei extraordinare îngâmfări, în realitate nejustificate) şi a pierderii treptate a sensibilităţii sale sufleteşti, sub impactul maleficului. Omul ancestral care îşi cunoştea structura multidimensională şi care avea o totală deschidere spre lumile suprasensibile, nu putea fi ateu. Ateismul este o realizare relativ modernă din trecutul omenirii (se pare că din timpul culturii greceşti).

Deoarece, după cum am arătat, cel mai clar şi mai important caracter distinctiv de animal al omului, este acela religios, al sacrului, înseamnă că, în fapt, ateul, prin respingerea sau ignorarea acesteia, ^face toate eforturile de a părăsi condiţia umană, îndreptându-se spre animalitate.

Din păcate nu numai ateu au o atitudine animalică faţă de actul nutriţional, ci şi numeroşi credincioşi aparţinând diferitelor culte sau secte, care în cel mai bun caz murmură câteva cuvinte, contând ca rugăciune înainte de a se aşeza la masă (sau chiar aşezaţi la masă), eventual şi la terminarea mesei, evidenţiind cât se poate de clar caracterul formal al invocaţiilor către Divin, în fapt caricaturizând sacralitatea actului nutriţional.

Când poporul român era cu adevărat creştin, înainte de impactul ateizator, legiferat, al comunismului, nu exista casă în care la vremea mesei, familia care o locuia să nu se ridice în picioare, să zică un „Tatăl nostru”, iar la terminare, mulţumiri către Dumnezeu, pentru hrana cu care a

binecuvântat-o. De asemenea, la începutul mesei, de obicei cel mai vârstnic, dacă se afla în putere, tăia pâinea mai întâi închinând-o, adică făcându-i semnul crucii cu cuţitul.

O dovadă a apropierii de puritatea omului ancestral, este că înainte de a începe orice lucrare, punând mâna pe coasă, furcă sau sapă etc., românul de odinioară îşi făcea semnul crucii, dacă era în câmp, cu ochii la troiţele de la marginea acestuia, ele având o desime impresionantă. Acelaşi popor de pe întregul cuprins al ţării, între Sfintele Paşti şi înălţare se saluta prin cuvintele: Hristos a înviat!. Din nefericire, ceea ce n-a putut face aproape două milenii de istorie zbuciumată a ţării, a reuşit jumătatea de veac de comunism, când prin atrocităţile comise asupra a 300.000 de persoane, în special (numeric vorbind) la Canal (acestea reprezentând spuma ţării, exemplul viu de urmat de întreaga populaţie) au adormit sau năucit sufletul poporului român.

Unde ne aflăm astăzi?

Sub impactul bucuriei burţii, a obsesiei sexuale, a comodităţii maxime, a grabei maxime sub imperiul lui Time is money, care creează un curent puternic spre ispită, îi face pe credincioşii de care vorbeam mai sus, să uite de sacralitatea actului nutriţional. Ei se vor comporta asemenea ateilor, alunecând din ce în ce mai mult spre nutriţia animală.

Respingerea ideii de sacralitate a actului nutriţional, corespunde acceptării imaginii originii animalice a omului, adică a bazei ateismului şi constituie în fapt, refuzul credinţei în Dumnezeu în totalitate.

Acest fapt apare mai pregnant în cazul omului de ştiinţă credincios, la care apare duplicitatea credinţei în Dumnezeu pe de o parte şi în originea animalică şi întâmplătoare a omului care constituie bazele materialismului, pe de altă parte. Această duplicitate a omului de ştiinţă materialist, a cărui inimă, uneori, prin sensibilitatea ei, îl dezvăluie pe Dumnezeu, Care este negat de raţiunea sa, creează un caracter formal activităţii sale religioase, în cazul în care totuşi o practică.

Atunci nu mai este de mirare că, după cum a arătat Dr. Alexis Carrel, <u>omului modem</u>, în special celui intelectual, <u>îi este ruşine să se roage</u>, fapt prin care este atras mai mult de budism, care, crede el, îi oferă meditaţia ca alternativă.

De fapt blocarea raţiunii omului de astăzi pe o asimptotă materialistă sub impactul educaţional ateist, este explicabilă prin izolarea lui tot mai mare faţă de natură, unde avea ocazia să-L simtă pe Dumnezeu pretutindeni şi chiar să-i sesizeze prezenţa, când îşi păstrase spiritul de observaţie nealterat.

Cele expuse aici, ar fi cu siguranţă mai bine înţelese dacă semenii mei cititori ar consulta cartea mea Bioenergia, darul Divinităţii.

Prin aceasta, cititorii vor avea oportunitatea să afle imaginea reală, holistică, a structurii fiinţei umane pe fundamentul său trinitar, cuprinzând alcătuirea septenală, deci pe şapte niveluri, a corpurilor sale din lumea suprasensibilă, să facă o incursiune în cadrul real de existenţă al omului, care este în fapt întregul Univers şi să ia cunoştinţă de grava situaţie actuală, a planetei şi omenirii, evidenţiind în mod ştiinţific cum se produce creşterea entropiei într-un mod care le poate fi fatal. Se evidenţiază rolul important jucat de nutriţie care printr-o eroare fundamentală a deteriorat puritatea ancestrală a omului dând semnalul începutului degenerării sale.

Cititorii vor mai putea afla o serie de alte aspecte importante din citatele şi extrasele date din Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan, care explică relaţia omului cu Divinul, după cuvintele cele mai autorizate ale Mântuitorului. Se lămureşte astfel că spiritul omului este proiecţia holografică a Tatălui Ceresc în el şi că Tatăl Ceresc - după cum se exprimă Sf. Ciprian şi alţi Sfinţi Părinţi - „locuieşte în lumina nepătrunsă şi neapropiată”, aceasta însemnând că El ocupă o lume aparte, rezervată Lui. Această lume este spaţiul zerodimensional al Universului, constituind totodată, factorul care determină Legea Holografiei, Lege Divină care explică multe enigme, inclusiv acţiunea magică. Faptul că spaţiul zero-dimensional ar putea constitui locuinţa Divinului, mi-a fost sugerată de geniala observaţie a lui C. Noica, prin care cubul din spaţiul nostru tridimensional, devine pătrat în spaţiul bidimensional, segment de dreaptă în spaţiul unidimensional şi punct în spaţiu! zerodimensional.. Reflectând puţin, înţelegem că în spaţiul zerodimensional, care este un punct din punct de vedere matematic şi fizic,

poate încape întreg infinitul din spaţiul tridimensional. Cum în infinitul mare există o infinitate de puncte (adică de Infinituri „zerodimensionale”) înseamnă că Dumnezeu este peste tot, dar în lumea Sa aparte, zero-dimensională.

Pentru mai buna înţelegere a legăturii care există între nutriţie şi energia sursa de viaţă, am rezervat penultimul capitol al cărţii de faţă, acestui aspect.

În fine, trecând la alte aspecte în contextul temei, trebuie să mărturisesc aici cu tot regretul, că nu sunt de acord cu conceptul de sacroterapie elaborat de prietenul Aure! Simionescu, prin care „îmbinarea armonioasă între rugăciune, spovedanie, împărtăşanie şi regimul alimentar, constituie o metodă terapeutică de vindecare a oricărei boli”.

În fapt, practicile menţionate ca făcând parte din metoda terapeutică evocată, sunt prin natura lor sacre, aşa că termenul de sacroterapie constituie un pleonasm. Practicile menţionate sunt fireşti în viaţa creştinească autentică, obişnuită. Discuţii cu privire la regimurile alimentare recomandate, vom face în partea a doua a cărţii de faţă.

Apreciem însă ca foarte valoroase trimiterile la citate biblice făcute de prietenul Aurel Simionescu, care odată în plus, exprimă în fapt sacralitatea firească a actului nutriţional pentru toată lumea (nu numai ca tehnică terapeutică).

Din păcate, tot în Biblie, există exprimări clare cu privire la permisiunea de a mânca alimente gătite precum şi carnea animalelor pure. Acest fapt, nu face decât să creeze o confuzie totală, prin contradicţia cu versetele evocate pertinent de autorul sacroterapiei.

Deoarece însă în această parte a cărţii ne-am propus a nu face nici o discuţie cu privire la „Ce mâncăm?”, ne-am rezervat dezbaterile ample pe această temă în partea a 2-a a cărţii de faţă.

În încheierea cărţii mele Bioenergia, darul Divinităţii, la care ne-am referit mai sus, am arătat că singura posibilitate de dezamorsare a situaţiei grave în care se află omenirea în momentul de faţă, este de a stopa de urgenţă poluarea planetei pe toate planurile (inclusiv a planurilor subtile), determinând în acelaşi timp reducerea entropiei planetei prin reechilibrarea energiilor levogire/dextrogire, care va antrena reechilibrarea raporturilor negentropie/entropie şi timp

biologic/timp fizic. Am arătat că acest lucru nu este posibili decât prin practicarea de către întreaga omenire a IUBIRII NECONDIŢIONATE, cea mai puternică dintre toate energiile care există. Obţinerea acestui deziderat (în ciuda aparenţelor utopice) se poate realiza prin reunificarea Ştiinţei cu Religia, care să determine o nouă cunoaştere umană de nivel spiritual superior („Ştiinţa sacrală”), prin eliminarea din ele a tuturor confuziilor, contradicţiilor, ambiguităţilor, a tuturor influenţelor malefice. Rolul hotărâtor în această privinţă, revine educaţiei la toate nivelurile, mass-mediei planetare.

În cadrul acestei transformări, fiinţa umană va lepăda treptat lestul animalic impus de malefic şi va redeveni om adevărat. Acesta îşi va fi recăpătat puritatea ancestrală, iar nutriţia, munca şi sexualitatea, vor fi respectate din nou ca acte sacre!

Apelul pe care îl fac cu această carte semenilor mei, de a reconsidera nutriţia umană ca act sacru, face parte integrantă din demersul general evocat mai sus.

Polaritatea benefic/malefic

Polaritatea benefic/malefic constituie un aspect fundamental al existenţei umane, din păcate insuficient analizat şi discutat şi cu atât mai puţin considerat şi utilizat drept criteriu în viaţa de toate zilele. Este desigur motivul pentru care maleficul a pătruns atât de adânc în toate segmentele activităţii umane, repurtând numeroase şi mari succese în dauna beneficului.

Dar ce înseamnă polaritatea benefic/malefic?

În modul cel mai simplificat cu putinţă, s-ar putea exprima sub forma antagonismului bine/rău. Datorită însă marii diversităţi de concepte filozofice care stau la baza practicilor religioase din întreaga lume, criteriile bine/rău au devenit relative, determinând confuzii, ambiguităţi şi chiar contradicţii: ceea ce este bine pentru unii, este rău pentru alţii şi invers. Şi cum să nu fie aşa, când numeroşi semeni de pe planetă, îmbrăţişează conceptul că răul ... nu există!

Pentru energiile fizice, polarităţile au un caracter concret bine cunoscut: energia de o anumită polaritate atrage sau este atrasă de energiile cu polaritate contrară; + atrage - şi respectiv - atrage +. Polul + al magnetului atrage polul - al

altui magnet; energia electrică de !a polul + este atrasă de aceea de la polul -.

Expresia biologică cea mai inferioară a polarităţii este bine cunoscută: diferenţiere pe sexe, care şi determină atracţia sexuală.

În planul energiilor superioare însă, atracţia nu mai are loc între polarităţile lor contrarii, ca la cele inferioare, ci între polarităţi de aceleaşi semn. Gândurile şi sentimentele bune, atrag gânduri şi sentimentele bune, respectiv gândurile şi sentimentele rele, atrag gânduri şi sentimente rele. Iată că din nou am ajuns, inevitabil la bine şi la rău.

Cu toată diversitatea conceptuală privind binele şi răul, de care vorbeam mai înainte, trebuie să remarcăm totuşi, că în condiţii normale, omul obişnuit poate sesiza ce este bine şi rău, cel puţin în aspectele fundamentale. Astfel, va sesiza că de exemplu, ura, cu toate formele ei (invidie, gelozie, etc.), furia, violenţa, egoismul, lăcomia etc., imprimă gândurilor şi sentimentelor, polaritatea negativă (-), adică rea.

Tot atât de uşor va fi de înţeles că sentimentele şi gândurile negative, rele, nu pot proveni din sfera Divină, a Luminii, a Iubirii necondiţionate, ci din sfera de la polul opus, al entităţilor negative, a întunericului sau altfel spus, a maleficului. Când vorbim de polaritate benefic/malefic înţelegem această diferenţiere pe care trebuie s-o

facem în natura gândurilor şi sentimentelor pe care le elaborăm, după provenienţa lor, de la Divin sau de la malefic.

Pe de altă parte trebuie să înţelegem că gândurile- şi sentimentele pe care le elaborăm în permanenţă, sunt energii care se transmit prin unde elicoidale. levogire pentru benefic (adică unde spirale cu pas egal, care se rotesc la stânga în consens cu energia-sursă de viată care provine de la Divin) şi dextrogire (adică având rotire spre dreapta) pentru malefic. Nu există gânduri sau sentimente neutre *(chiar dacă uneori lasă această impresie înşelătoare) sau intermediare: ori e albă, ori e neagră, după o cunoscută expresie populară.*

Conform principiului conservării energiei, nici o energie nu se pierde: ori se transformă într-o altă formă de energie stocată sub formă potenţială. Aceasta din urmă. În cazul energiilor malefice, constituie cea mai gravă formă de poluare.

În încheiere la cartea mea *Bioenergia, darul Divinităţii*, am arătat că acumularea acestui potenţial malefic este acela care determină seisme, taifunuri, tornade, inundaţii, violenţe sociale, războaie.

Bine, bine, veţi zice, dragii mei semeni, ce legătură are polaritatea benefic/malefic, cu nutriţia umană?

Veţi vedea că are şi încă sub două aspecte.

Un aspect priveşte influenţarea noastră interioară de către malefic în timp ce mâncăm (bineînţeles fără respectarea normelor comportamentale descrise anterior şi a celor legate de respectarea sacralităţii actului nutriţional, ce urmează a fi expuse).

Un alt aspect priveşte influenţa malefică a alimentelor pe care le mâncăm.

În primul caz deci, influenţăm noi mâncarea pe care o mâncăm, în rău, (chiar dacă iniţial era pură energetic), prin elaborarea sub impuls malefic, a gândurilor şi sentimentelor negative, în timp ce mâncăm. (După cum am observat în discuţia despre apă, aceasta are capacitatea de a absorbi orice fel de energie, nu numai în sens pozitiv, dar şi negativ). Iar mâncarea, de orice fel ar fi, are ca principal component, apa.

în al doilea caz, chiar dacă starea noastră personală este corespunzătoare (adică pozitivă din punct de vedere energetic - spiritual), putem fi influenţaţi negativ de un aliment care s-a aflat sub impactul unei influenţe malefice, fie că el a absorbit gânduri şi sentimente negative ale persoanelor în prezenţa cărora s-a aflat, fie că este adus de la mari distanţe, în mod accidental şi fiind „găzduit” de poluarea lui fizică şi chimică, ca un fel de „purtător”.

Poate că unii dintre semenii mei, vor zâmbi amuzaţi, condescendent, la asemenea aprecieri. Pentru a ie da însă motiv de reflecţie în plus, mă voi referi la aspectele suprasensibile ale nutriţiei umane analizate sumar mai înainte şi anume la observaţiile lui H. Chretien care arată că într-un experiment, în care 2 gospodine s-au întrecut în acelaşi timp în efectuarea a 2 preparate culinare, deşi materialele utilizate, reţetarul, ustensilele, temperatura de lucru, etc., cu alte cuvinte întreaga metodologie a fost identică şi respectată cu stricteţe până la ultimul amănunt observabil, gustul lor

final obţinut, a fost totuşi destul de diferit!

Legea polarităţii energiilor, cu referire specifică la polaritatea benefic/malefic, ne poate face să înţelegem multe aspecte nebănuite până în prezent, inclusiv cele din domeniul nutriţional, în discuţie în lucrarea de faţă.

Din cele discutate în acest capitol, înţelegem că energiile manipulate de malefic devin negative, adică dextrogire şi cu alte cuvinte entropice. Acestea sunt energiile care în fond determină creşterea entropiei planetare.

La nivel de individ, se întâmplă acelaşi lucru: prin acumularea de greşeli, care reprezintă păcatele, adică încălcări ale Legii Sfinte ale Tatălui Ceresc, creşte entropia acestuia ducându-l la moarte. Tatăl Ceresc l-a proiectat şi adus în creaţia Sa, pentru a fi fericit şi a trăi etern, aşa cum se întâmpla în perioada adamică a omenirii care simbolizează Raiul. Mari, fundamentale discuţii au avut loc pe această temă în toate culturile cunoscute ale omenirii. Toate acestea au încercat să-L implice pe Tatăl Ceresc, făcându-l răspunzător de toate greşelile oamenilor, în loc să observe logic, că din moment ce Creatorul le-a lăsat liberul arbitru, singurii răspunzători de căderea în ispită care i-au dus la comiterea păcatului, au fost ei înşişi. Macazul bine/rău, benefic/malefic, energii levogire/energii dextrogire, iubire/ură, cu alte cuvinte negentropie/entropie, depinde de fiecare persoană în parte.

Necesitatea rezonanţei cu Divinul în timpul mesei

Aspectele discutate mai sus ne evidenţiază faptul fundamental, că omul este supus aproape în permanenţă, influenţelor malefice, fie venite din exterior, fie provenite din interior, adică din propria fiinţă (atunci când ispita factorului negativ a dat roade).

În mod cât se poate de logic, cea mai bună protecţie într-o atare situaţie (dacă nu cumva singura cu adevărat eficientă), este contactul, comunicarea permanentă cu Divinul, singurul în măsură să înlăture influenţele malefice, şi ştiind în modul cel mai clar cu putinţă, că nu pot fi prezente în acelaşi loc şi în acelaşi timp, forţele superioare pozitive şi cele negative.

Reflectând la acest aspect, ne apare cât se poate de clar

sensul recomandării Sfinţilor Părinţi ai Bisericii Creştine Ortodoxe, care stă la baza Filocaliilor. ..Rugați-vă neîncetat!”. Cu deosebită claritate apare rostul Rugăciunii inimii sau a Rugăciunii Domnului Iisus **Hristos**; sau a minţi.

Rezultă cât se poate de evident, că un contact permanent cu Divinul ar înlătura complet posibilitatea manifestării entropice a maleficului în persoana care ar întreţine această legătură.

Dar, omul modem veţi zice are obligaţiile lui faţă de societate, faţă de colectivitatea umană în care trăieşte conform legilor acesteia, impuse de necesităţile specifice ale trăirii concrete.

Desigur, aparent aşa este, numai că dezvoltarea societăţii umane actuale reprezintă apogeul devierii de la Legile fundamentale ale Tatălui Ceresc.

Evoluţia ei impusă doar de latura tehnologică care creează impresia eronată a unei extraordinare dezvoltări, superioare, a determinat false necesităţi, în fapt tot atâtea motive de suferinţă. Dovadă este creşterea continuă a entropiei generale a planetei, precum şi a fiecărui individ în parte. În fond, câte persoane din societatea umană actuală cunosc rostul real, al existenţei lor?

Să revenim însă la aspectul fundamental care ne preocupă aici şi anume la necesitatea rezonanţei cu Divinul în timpul mesei (sau cum am zice mai bine), măcar în timpul mesei. împreună cu cele spuse în

acest capitol, expunerea următoare sper să aducă clarificările necesare tuturor semenilor noştri.

Ce este rezonanţa?

Rezonanţa este un fenomen cunoscut din fizica elementară. Să-l analizăm însă puţin împreună, pentru a-l reaminti celor care l-au cunoscut şi pentru a-l face cunoscut celor care nu l-au cunoscut încă.

Experienţa cea mai simplă, devenită clasică, imaginează prezenţa a 2 instrumente cu coarde (de preferat identice), de exemplu viori, amplasate într-o cameră, la oarecare distanţă una de cealaltă.

Experimentatorul ciupeşte cu degetele sau în alt mod una din corzile uneia dintre viori.

În liniştea păstrată în timpul experienţei, se va auzi în mod foarte clar, cum, coarda corespunzătoare a celeilalte viori aflate la distanţă, va intra şi ea în vibraţie, emiţând acelaşi sunet un timp oarecare, după care are loc o diminuare gradată până la dispariţia totală. Acesta este fenomenul de rezonanţă.

El a fost pus în evidenţă mai întâi pentru undele sonore sau acustice. Orice emiţător de sunete transmite unde sonore de jur împrejurul său. Dacă în această zonă sferică în care se transmit undele respective se află un instrument capabil să vibreze la sunetele transmise de sursa sonoră respectivă, atunci undele sonore ajunse la aceasta vor determina intrarea lui în vibraţie prin fenomenul de rezonanţă.

Ulterior s-a dovedit că orice fel de undă, indiferent de natura sa, formă, frecvenţă, amplitudine, etc., determină fenomene de rezonanţă specifice fiecăruia.

Gândurile şi sentimentele care oricât de complicate ar fi, se transmit tot sub formă de unde, determină şi ele fenomene de rezonanţă specifice. Probabil că ele pot fi transmise practic vorbind, în tot Universul, dacă adresa pe care le-o dăm este acesta. Dacă un gând sau un sentiment emis de o persoană are o adresare concretă către o anumită altă persoană sau către un loc specific, atunci adresantul îl va recepţiona fie conştient prin mecanisme telepatice,

fie inconştient, sau locul respectiv (locul ţintă) va fi impregnat cu acesta, conform polarităţii sale specifice.

Cum se realizează rezonanţa cu Divinul?

Rezonanţa cu Divinul este foarte uşor de realizat dacă înţelegem în fapt, ce înseamnă acest lucru.

Ei bine, rezonanţa cu Divinul, nu este altceva decât rugăciunea. numindu-se mai întâi. Adresantul, după care urmează expunerea cererilor, a ceea ce expeditorul doreşte să i se împlinească.

Deşi, după cum am afirmat, rugăciunea este un act de extremă simplitate, realizabil de către oricare fiinţă umană, mecanismul intim, în detaliu al modului în care se produce rezonanţa, legătura, cu Divinul nu ne este cunoscut. Putem doar presupune că singura posibilitate logică de realizare a legăturii cu Lumea Divină, adică „Universul zerodimensional”

(învăluit în Lumina Nepătrunsă şi Neapropiată, după expresia sfântului Ciprian) este aceea prin Spirit, acesta constituind proiecţia holografică a Tatălui Ceresc în fiinţa umană (acest aspect ar fi mai clar înţeles dacă s-ar consulta lucrarea mea Bioenergia, darul Divinităţii).

Trebuie sa se înţeleagă însă în modul cel mai clar cu putinţă, faptul că, rugăciunea, deşi constituie actul cel mai simplu posibil, nu se poate îndeplini oricum, în mod mecanic, ca la robot. Rugăciunea nu se spune din vârful buzelor. Trebuie ca măcar în aceste momente sacre, să uiţi de tine şi de egoismul tău cu toate preocupările lui. Să te adresezi Divinului ca şi cum ai vorbi în numele întregii omeniri sau chiar al întregului Univers.

Întreaga ta fiinţă (cu toate cele 7 corpuri subtile ale sale) trebuie să vibreze la unison, şi să aibă o deschidere totală. Ideal ar fi ca la vremea respectivă să ai impresia că ai dorinţa de a îmbrăţişa întreaga omenire.

Însă, oricât de mult şi-ar iubi Dumnezeu copiii, mă îndoiesc că ne-am putea imagina că El ar putea determina forţele Sale specializate să fie receptive la o rugăciune mimată.

Conţinutul rugăciunii trebuie să fie simplu, clar, exprimat cu smerenie şi totală încredere. Smerenia trebuie înţeleasă ca acea atitudine sensibilă, umilă, specifică încredinţării Divinului, de total abandon. Conţinutul rugăciunii trebuie să se refere la cererea de alinare a suferinţelor fizice, sufleteşti, morale, pentru obţinerea şi menţinerea unei sănătăţi perfecte, la evoluţia spirituală superioară. l)e o mare importanţă este cererea de eliminare a tuturor spurcări uni lor fizice. chimice, biologice, energetice, informaţionale, morale şi de orice fel încă necunoscut de noi, a tuturor entităţilor negative. malefice, maligne, şi. a tuturor maleficităţilor şi malignităţilor posibile din toate părţile componente ale fiinţelor noastre. Se poate cere ajutorul Divin pentru lămurirea în clar, a unor probleme de natură spirituală. Nu este cazul în schimb, să se ceară avuţii, câştiguri, avantaje de natură materială care constituie piedici în realizarea scopului pentru care oricare om a fost creat şi anume îndumnezeirea sa, adică a devenirii sale Fiu de Dumnezeii.

Rugăciunile trebuie făcute vorbind la plural, ca şi cum ai

vorbi în numele întregii omeniri. Este expresia cea mai superioară a fraternităţii umane. Ea se regăseşte doar în religia creştină, în special cea ortodoxă. (Se pare că există şi cărţi de rugăciuni vorbite la persoana întâi; acestea în general, au o valoare spirituală mai redusă, subordonată. Spunându-le însă la plural, le ridici în mod automat, valoarea spirituală şi duhovnicească). Chiar cererile care par cele mai personale pot fi făcute la plural, pentru că este imposibil ca în întreg Universul să nu mai fie cineva în situaţia ta pentru care să te rogi.

Există numeroase rugăciuni întocmite de Sfinţii Părinţi ai Bisericii, care prevăd diverse situaţii. În afară de acestea, există posibilitatea realizării de rugăciuni proprii, într-o gamă practic nesfârşită.

Cea mai rostită rugăciune din religia creştină este desigur Tatăl nostru sau Rugăciunea Domnească. Ea poate fi spusă în orice ocazie, inclusiv deci înainte de masă.

În legătură cu Rugăciunea Domnească vreau să fac o precizare sau mai degrabă o punere la punct. Cu câţiva ani în urmă (cred că 1990 sau 1991) am încercat să realizez acest lucru printr-o notă adresată rubricii de specialitate a ziarului România liberă. Din păcate, cu toată claritatea exprimată, apelul meu a rămas fără efect, evidenţiind încă odată cât de profundă poate fi uneori ignoranţa atunci când argumentarea mai mult decât logică, în ciuda evidenţei, este substituită de conservatorismul reducţionismuiui dogmatic. Având în vedere extrema importanţă a demersului, voi face în cele ce urmează expunerea lui integrală:

După cum se ştie Tatăl nostru, cea mai răspândită şi rostită dintre rugăciunile creştine, aşa cum este redactată în Evangheliile oficiale, canonice, vezi Matei (6, 9-l3), Luca (11, 2-4), există versetul «Şi nu ne duce pe noi în ispită ...». Acest verset constituie o mare greşeală, în fapt, o adevărată insultă adusă Tatălui Ceresc prin care se anulează toate cererile anterioare. Cum poate fi confundat Tatăl Ceresc cu Satana? Se ştie de către toată lumea ca ispititorul este Satana. Prin versetul aşa cum este formulat, ar fi ca şi cum te-ai adresa Satanei, Dar adresându-ne cu el Tatălui Ceresc, atunci este o insultă adusă Lui.

În Lord's Prayer (Rugăciunea Domnească, Tatăl nostru)

lucrarea tradusă de către Rocco A. Errico doctor în limba aramaică, din această limbă, versetul respectiv are următoarea grafie originară:

şi se pronunţă: OÖ-LÄ TÄ-LÄN EL-NIS-YÖ-NÄ şi este tradus în limba engleză astfel: „And do not let us enter *into tempation” ceea ce înseamnă „Şi nu ne lăsa pe noi să cădem întru ispită”*

Dr. Rocco A. Errico arată că:

„Cele mai multe traduceri care circulă în lume - cu privire la acest verset bineînţeles - sunt «Şi nu ne duce pre noi în ispită». Dar traducerea corectă este „Şi nu ne lăsa pre noi să cădem în ispită”.

Dumnezeu nu duce pe nimeni în ispită şi nici nu ispiteşte pe nimeni: Dumnezeu este Lumină, viaţă şi iubire. Cum ar putea El să ne ducă în ispită? Cum ar putea Lumina să ne ducă în întuneric? Cert este că Lumina biruieşte întunericul întotdeauna, iar întunericul nu poate birui Lumina. Şi iubirea nu ne poate ispiti să facem rău.

Ce am simţi noi dacă copiii noştri ne-ar ruga neîntrerupt: „Tăticule, mămico nu ne duceţi în ispită”. Nu, copiii noştri ştiu că noi vrem să-i ferim de necaz şi ispită. Şi în acelaşi fel este adevărul Tatălui nostru Ceresc.

Când suntem duşi în ispită aceasta se produce datorită poftelor noastre, după cum ne spune Sf. Apostol Iacov în Epistola sa:

„Nimeni să nu zică, atunci când este ispitit: «De la Dumnezeu sunt ispitit, pentru că Dumnezeu nu este ispitit de rele şi El însuşi nu ispiteşte pe nimeni. Ci fiecare este ispitit când este atras şi momit de însăşi pofta sa»”.

Cuvântul aramaic talan vine de la rădăcina cuvântului al, care are multe subînţelesuri. Printre ele sunt: „a cădea în”, „a intra în”, „a ataca”, „a lupta”. Şi când se foloseşte ca prepoziţie înseamnă „pe”, „în”, „lângă”, „chiar lângă” sau „în vârful”, „peste ceva”.

În această expresie a rugăciunii oricum înseamnă „nu ne lăsa pre noi să cădem în ispită’. Acelaşi cuvânt este folosit de Domnul nostru Iisus Hristos în Evanghelia lui Matei 26:41 unde le spune Apostolilor: «Privegheaţi şi vă rugaţi ca să nu mai cădeţi întru ispită.» Cuvântul utilizat aici a fost talon (desigur un alt timp al verbului)”.

Având în vedere cele de mai sus, eu vă rog insistent, dragi semeni să adoptaţi versetul corect: Şi nu ne lăsa pre noi să cădem în ispită.

La insistenţele mele de a preceda actul nutriţional de o scurtă rugăciune, care printre altele ar însemna recunoaşterea sacralităţii acestuia, un ateu ar putea replica cu maliţiozitate: „Conform credinţei, Dumnezeu le ştie pe toate, prin urmare şi ceea ce vrei tu să-i ceri. Atunci ce nevoie ar mai fi de rugăciunea ta?”. Evident că Dumnezeu le ştie pe toate! Dar pentru a primi ceea ce gândeşti să rogi pe Dumnezeu, ai nevoie de o cale de comunicare, de un canal prin care să primeşti cele solicitate. Iar pentru a crea aceste căi de comunicare cu Divinul, trebuie să te rogi Lui, conform Legii, pe care tot El a elaborat-o.

Deoarece ne-am referit la rugăciune, ca fenomen de rezonanţă, de comunicare cu Divinul legată în special de actul nutriţional, conţinutul recomandat al acesteia trebuie să fie fireşte, în acest context. Pentru cei care, din diferite motive nu spun rugăciuni şi dimineaţa şi seara, este bine să insiste puţin mai mult, acoperind întregul spectru al cererilor spirituale şi privind sănătatea.

Fireşte, că la terminarea mesei, trebuie adresat Domnului un cuvânt de mulţumire de felul: „îţi mulţumim Doamne pentru hrana cea trupească, ne rugăm Ţie, îngrijeşte-Te de noi cu hrana cea sufletească”.

Am promis că în această primă parte a lucrării, nu vom analiza critic ceea ce mâncăm, problema concretă cea mai dificilă a zilelor noastre. Nu mă pot opri totuşi să nu fac remarca globală că, oricum ar fi, mâncatul cărnii de orice fel nu constituie numai o greşeală, ci şi un păcat. Din acest motiv, pentru că tot suntem la capitolul analizei sacrale a actului nutriţional, sugerez iubiţilor mei semeni cititori, ca în cazul în care li se serveşte la masă vreun fel cu carne, după terminarea rugăciunii dinaintea mesei, să ceară în gând iertare animalului din care va mânca, mulţumindu-i pentru jertfa sa.

Faptul că o astfel de practică se regăseşte în unele credinţe indiene, nu trebuie considerat ca o influenţă negativă a acestora. Eu cred că este un gest elementar, minim necesar păstrării sensibilităţii fiinţei umane, la nivelul predestinat de

OM.

Existenţa la om a „centrului rugăciunii” evocat de Dr. Alexis Carrel în creier.

În cartea sa La Priere (Rugăciunea) care alături de lucrările sale privitoare la minunile de la Lourdes, are o profundă rezonanţă spirituală, marele chirurg Dr. Alexis Carrel evocă faptul că omul are în creier un centru al rugăciunii care în caz de neutilizare se atrofiază ca oricare organ sau funcţiune. Pentru aceia care cred în imaginea lumii oferită de materialism, informaţia poate părea senzaţională, pentru aceia însă, care ştiu că Universul a fost creat pentru om, nimic nu pare mai firesc decât existenţa unui centru al rugăciunii în om, la care să se alinieze toate preocupările sale spirituale.

Dintr-o perspectivă suprasensibilă, adică ţinând seama de structura corpurilor subtile ale fiinţei umane şi de existenţa sa holistică, adică multispaţială în cadrul Universului, un astfel de centru al rugăciunii apare ca organ de legătură a corpului fizic şi a dublului său, (corpul eteric), cu corpurile din planul spiritual, inclusiv spiritul care după cum am menţionat, constituie proiecţia holografică a Tatălui Ceresc în om. Este posibilă o legătură şi cu matricea energetică - informaţională a fiinţei umane.

Cred că nu este lipsit de interes, de semnalat aici, constatarea Dr. Alexis Carrel că <u>omul modem îşi pierde treptat religiozitatea, ca</u> urmare, a faptului că îi este ruşine să se roage. El exemplifica acest lucru cu Europa, unde constată creşterea numărului de budişti şi ca urmare a faptului că se zice (şi se crede!) că rugăciunea poate fi substituită prin meditaţie (care pare mai „intelectuală”!).

În concluzi<u>e, rugăciunea este manifestarea părţii Divine din om.</u> Această parte Divină din om este spiritul, proiecţia holografică a Tatălui Ceresc în el.

Fără manifestarea acestei părţi Divine din om, adică fără rugăciune, cu alte cuvinte <u>fără rezonan</u>ţă cu Sfânta Treime (imaginea trinitară a Divinului), <u>omul este un simplu animal.</u> Manifestările animalice ale omului (astăzi mai mult ca niciodată în dezvoltare), poate chiar subanimalice, pot fi uşor explicate dacă ţinem seama că la proporţii de masă omenirea a renunţat de-a lungul timpului (ia noi în ultimii 50 de ani

modificarea a fost extrem de clară), de a mai considera actul nutriţional ca fiind sacru, antrenându-se din ce în ce mai mult în ceea ce materialismul a definit drept struggle for life (lupta pentru existenţă) care a detronat pe om, predestinat a deveni Divin şi l-a reimplantat în junglă.

Textele Hristice din *Evanghelia Păcii* referitoare la parametrii comportamentali discutaţi la începutul lucrării

Trebuie să mărturisesc aici, că după 16 ani de cercetări privind problemele fundamentale ale vieţii, printre care „bioenergia” şi nutriţia umană ocupând un loc însemnat, am intrat în posesia celei mai extraordinare cărţi care mi-a fost dat s-o citesc: Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan. Cartea am primit-o exact la vremea când trăsesem concluziile definitive cu privire la nutriţia umană, în urma cercetării ştiinţifice sinergetice, holistice, pe care o făcusem.

Cuvintele Mântuitorului mi-au confirmat pe deplin justeţea concluziilor. În extrasele ce urmează mă voi referi numai la aspectele comportamentale ale nutriţiei umane, aşa cum am promis pentru partea întâi a cărţii de faţă, urmând ca cele privind ceea ce mâncăm, precum şi discuţii mai ample cu privire la Evanghelia Păcii să fie în partea a doua.

„Şi nu fiţi asemenea servitorului lacom care înhaţă porţiile altora de pe masa stăpânului său, devorând totul şi amestecând totul în lăcomia sa. Şi când stăpânul va observa acest lucru, îl va goni de la masa sa, plin de mânie. Şi când ceilalţi vor fi terminat masa tor, el va aduna toate resturile şi va chema pe servitorul cel lacom, zicându-i: «Ia acestea şi le mănâncă cu porcii, căci locul tău este cu ei în cocină, şi nu la masa mea»“.

„În consecinţă, aveţi mare grijă de templul corpului vostru şi nu-i murdăriţi cu tot felul de scârboşenii. Declaraţi-vă mulţumiţi cu două sau trei feluri de alimente pe care le veţi găsi întotdeauna pe masa Maicii voastre Pământeşti, şi nu fiţi avizi să devoraţi toate cele ce vedeţi în jurul vostru. Adevăr zic vouă, dacă voi **amestecaţi** tot felul de alimente, în corpul vostru războaie fără sfârşit vor avea loc, şi el va fi distrus, după cum casele şi împărăţiile divizate unele contra altora

aleargă la propria lor pieire. Pentru că Dumnezeul vostru este Dumnezeul păcii şi nu va da niciodată sprijin acelora care sunt divizaţi. Nu stârniţi mânia lui Dumnezeu faţă de voi pentru a nu vă goni de la masa Sa şi ca voi să nu fiţi forţaţi să recurgeţi la masa lui Satana în care corpul vostru va fi corupt de focul păcatelor, al bolilor şi al morţii".

„Când mâncaţi, nu mâncaţi niciodată până la saturaţie. Fugiţi de ispitele lui Satana şi ascultaţi vocea îngerilor lui Dumnezeu. În orice clipă, Satana şi puterea sa vă duc în ispită ca voi să mâncaţi din ce în ce mai mult. Trăiţi prin spirit, rezistaţi dorinţelor corpului şi să ştiţi că ajunările sunt întotdeauna plăcute în ochii îngerilor lui Dumnezeu. Cântăriţi deci cantitatea care vă trebuie pentru a vă sătura şi reduceţi-o cu o treime".

„Aveţi grijă ca greutatea hranei voastre zilnice să nu fie sub o *mina*" dar să nu depăşească *două mina (Mina este o unitate de măsură de pe vremea biblică reprezentând 0,575 kg)*. Atunci îngerii lui Dumnezeu se vor pune pentru totdeauna în slujba voastră şi voi nu veţi mai recădea niciodată în sclavia lui Satana şi a bolilor sale".

„Nu tulburaţi lucrarea îngerilor în corpul vostru, luând mese prea dese. Căci adevăr zic vouă, că acela care mănâncă de mai mult de două ori pe zi realizează în el opera lui Satana. îngerii lui Dumnezeu vor abandona acest corp şi de îndată Satana va intra în posesia lui. Mâncaţi numai când soarele este la punctul său culminant pe cer şi o a doua oară, când apune. Astfel nu veţi cunoaşte niciodată boala, căci aceia care procedează după cum v-am arătat, vor găsi favoarea în ochii Domnului. Dacă doriţi ca îngerii lui Dumnezeu să se bucure de corpul vostru şi ca Satana să fugă departe de voi nu luaţi decât o singură masă pe zi la masa lui Dumnezeu. Şi astfel zilele voastre vor fi prelungite pe pământ, căci acest mod de comportament este agreabil în ochii lui Dumnezeu. întotdeauna nu mâncaţi decât dacă masa lui Dumnezeu este întinsă în faţa voastră şi nu mâncaţi decât ceea ce se găseşte pe această masă. Căci adevăr zic vouă, Dumnezeu cunoaşte bine ceea ce corpul vostru are nevoie şi când are nevoie".

...Adevăr zic vouă, fericiţi aceia care mănâncă numai ia masa lui Dumnezeu şi care refuză toate scârboşeniile lui Satana. Nu consumaţi alimente spurcate aduse din ţări

îndepărtate, ci mâncaţi ceea ce produc proprii voştri pomi, căci Dumnezeul vostru ştie bine de ce aveţi nevoie, când şi unde. Căci El acordă tuturor popoarelor, tuturor împărăţiilor, hrana care se potriveşte fiecăruia cei mai bine. Nu mâncaţi ca păgânii care înfulecă în grabă şi-şi murdăresc corpurile lor cu tot felul de scârboşenii".

„Forţa îngerilor lui Dumnezeu intră în voi odată cu alimentele vii pe care Domnul vi Le oferă pe masa Sa regească".

„De asemenea, în timp ce mâncaţi, gândiţi că aveţi deasupra voastră pe îngerul Aerului şi dedesubt pe Îngerul Apei. De fiecare dată de câte ori mâncaţi, respiraţi lent şi profund, pentru ca îngerul Aerului să poată binecuvânta mesele voastre. Mestecaţi bine hrana voastră până devine lichidă, ca îngerul Apei să intre în sânge în corpul vostru. Şi mâncaţi încet ca şi cum aţi face o rugăciune pe care o adresaţi Domnului. Pentru că adevăr zic vouă, puterea lui Dumnezeu va intra în voi, dacă veţi mânca în acest mod la masa Sa. Celor ta care îngerul Aerului şi îngerul Apei nu coboară în timpul mesei, Satana le transformă corpurile lor în materie putrezită şi Domnul nu-i va mai accepta la masa Sa".

„Pentru că masa lui Dumnezeu este un altar şi acela care mănâncă la masa Sa, este într-un templu. Adevăr zic vouă, Fiul Omului vede corpul său transformat într-un templu şi interiorul său într-un altar, dacă el urmează poruncile lui Dumnezeu. Nu puneţi, deci, nimic pe altarul lui Dumnezeu când sufletul vostru este iritat şi să nu aveţi gânduri mânioase faţă de nimeni în templul Domnului".

„Nu pătrundeţi în sanctuarul Domnului decât dacă simţiţi în voi chemarea îngerilor Săi, căci tot ceea ce voi mâncaţi în tristeţe, în mânie sau fără poftă, se transformă în otravă în corpul vostru, într-adevăr, suflul lui Satana murdăreşte aceste alimente. Plasaţi cu bucurie ofrandele voastre pe altarul corpului vostru şi faceţi în aşa fel ca să fie îndepărtate de voi toate gândurile rele în timp ce voi primiţi în corpul vostru forţa lui Dumnezeu provenind de la masa Sa. Nu luaţi niciodată loc la masa lui Dumnezeu înainte să fi fost, chemaţi de îngerul Apetitului".

„Astfel, la masa Sa împărătească fiţi bucuroşi cu îngerii Săi, aceasta fiind plăcut inimii lui Dumnezeu; iar viaţa voastră

va fi lungă pe pământ, căci îngerul cei mai drag al lui Dumnezeu, îngerul Bucuriei, vă va servi în toate zilele”.

„Nu uitaţi că a şaptea zi este sfântă şi consacrată lui Dumnezeu”.

„Timp de şase zile hrăniţi corpul vostru cu darurile Maicii voastre Pământeşti, dar cea de-a şaptea zi consacraţi corpul vostru Tatălui Ceresc. În cea de-a şaptea zi nu luaţi nici o hrană lumească, trăiţi, numai cu Cuvântul lui Dumnezeu. În timpul acestei zile, rămâneţi în compania îngerilor Domnului în împărăţia Tatălui Ceresc, şi lăsaţi pe îngerii lui Dumnezeu să construiască împărăţia cerurilor în corpurile voastre, după cum, timp de şase zile voi aţi lucrat în împărăţia Maicii Pământeşti. În timpul celei de-a şaptea zi, nu permiteţi nici unei, hrane să împiedice în corpul vostru lucrarea Îngerilor. Dumnezeu vă va da atunci viaţă lungă pe pământ şi vă veţi putea bucura de viaţă eternă în împărăţia cerurilor. Căci, adevăr zic vouă, din ziua în care toate bolile vor fi dispărut de pe pământ, voi veţi trăi pentru totdeauna în împărăţia cerurilor”.

„Şi nu vă bucuraţi de nici o băutură şi de nici un fum de la Satana care vă ţin treji noaptea şi vă fac să dormiţi ziua. Pentru ca. adevăr zic vouă, toate băuturile şi toate fumurile lui Satana sunt abominaţii în ochii lui Dumnezeu”.

Cred că textele biblice extrase mai sus (poate cu excepţia aspectelor angiologice, adică privind natura şi structura îngerilor, care necesită în partea a 2-a o discuţie mai amplă), sunt prea clare pentru a mai necesita comentarii.

Sper ca demersul meu din această primă parte a cărţii de faţă, adresat majorităţii semenilor (adică celor care nu vor sau nu pot face schimbarea radicală a ceea ce mâncăm conform modelului pentru care a fost proiectat omul) să determine în această majoritate socială, realizarea primului pas, adică acela de a redeveni om.

Realizarea acestui prim pas se obţine prin adoptarea unor atitudini comportamentale faţă de nutriţie care s-o valorifice la maximum îmbunătăţind sănătatea celor receptivi la acest demers, probabil cu cel puţin 25%.

Recunoaşterea sacralităţii actului nutriţional, constituie o garanţie a schimbării în bine produsă de atitudinile comportamentale recomandate în această carte.

Nu pot să închei această primă parte a cărţii, fără a arăta că toţi <u>semenii care vor adopta în mod hotărât rugăciunea dinaintea mesei ca fenomen de rezonanţă cu Divinul, vor simţi în mod cât se poate de clar oponenţa maleficului, determinându-le piedici de tot felul</u>. Aici depinde de fiecare semen în parte, cât este de decis de a redeveni om, de a-şi îmbunătăţi în mod conştient şi voluntar sănătatea, combătând acţiunea entropică a maleficului, a lui Satana stăpânul bolilor şi al morţii, mărindu-şi longevitatea.

Partea a doua
Ce trebuie să mâncăm?

Motto:
<u>„Adevăr zic vouă: corpul vostru este ceea ce mâncaţi, după cum sufletul vostru este ceea ce gândiţi “</u>
<u>Evanghelia Păcii.</u>

Această a 2-a parte a lucrării este dedicată şi adresată doar acelor semeni care sunt decişi să facă totul pentru evoluţia lor spirituală conştientă, în cadrul rostului pe care au priceput că-l au în lume şi anume acela de a deveni Copii ai Luminii şi în final, Fii de Dumnezeu.

Dacă ei au simţit impulsul necesar, înseamnă că au ajuns la nivelul spiritual corespunzător acestei transformări. Pentru realizarea ei vor trebui să ducă o luptă dură, să facă faţă descurajărilor proprii, precum şi influenţelor descurajatoare ale celor „binevoitori” (mai ales cei din junii său), ale celor ce se cred bine informaţi pe cale ştiinţifică, ocultă sau teologică.

Este motivul pentru care am căutat să înarmez pe acest semen care are de dus cea mai grea luptă din viaţa sa, cu cunoaşterea necesară, deoarece problema hranei este cea mai puternic legata de teluric, de manifestarea cea mai plenară a egoismului, care are ca scuza aşa-zisul instinct de conservare, în fond acţiunea entropică a maleficului, expresie şi victimă a ispitei permanente.

După cum se ştie, cea mai mare parte a corpului fizic uman (practic cvasitotalitatea lui, excepţie făcând doar celulele cerebrale) se regenerează în cicluri de 7 ani.

Fără a se raporta la un astfel de organ în mod explicit, cred că acesta este înţelesul ta care se referă şi recomandarea lui Florence Scovell Shinn din Jocul vieţii. când ea ne sfătuieşte ca să ne adresăm Divinului, zilnic, în felul următor:

„Spirit Infinit eu sfărâm si dărâm acum toate înregistrările mele greşite de până acum. Ele vor merge la lada de gunoi a nimicniciilor de origine. Eu fac acum înregistrări noi, corecte, perfecte, de sănătate perfectă”.

În viziunea mea, bazat însă pe structura fiinţei umane descrisă de savanta fizician, clarvăzătoare, Barbara Ann Brannen. matricea energetică informaţională a fiinţei umane este alcătuită din 3 corpuri subtile: primul (corpul eteric, care este dublul corpului fizic), al 5-lea (corpul eteric matriciali şi al 7-lea (corpul keteric matricial sau cauzal). O descriere şi o discuţie amplă, cu privire la acest organ energetic-informaţional extraordinar, am făcut-o în cartea mea Bioenergia darul Divinităţii.

Evident că schimbarea programului în matricea energetică-informaţională trebuie cerută în rugăciunile zilnice, prin formulări găsite de fiecare semen după inspiraţia şi intuiţia sa. În orice caz, ajutorul pentru producerea schimbării de program, trebuie cerut în clar.

Beneficiul pe care îl aduce adoptarea modelului nutriţional corect pentru care a fost proiectat omul, adică cel al nutriţiei frugivore-crudivore, este imens, atât pe plan fizic, cât şi spiritual.

Pe plan fizic, conduce la eliminarea practic integrală a sărurilor insolubile depuse în organism (sau formate în organism ca urmare a unui metabolism nedorit, incorect), precum şi a altor deşeuri şi otrăvuri, surse permanente de îmbolnăviri prin ecranul care îl determină (conducând la staze bioenergetice), revigorând întregul organism, căruia îi permite o mai bună curgere a energiei sursă de viaţă prin el, asigurându-i o mare longevitate.

Beneficiul spiritual este practic inestimabil, pentru că această nutriţie deschide mintea către înţelesuri care mai

înainte îi erau inaccesibile. Mărirea continuă a sensibilităţii sufleteşti şi senzoriale este incredibilă. Vezi lucruri pe care înainte nu le vedeai. Pe măsura obţinerii purităţii ancestrale se redeschid centrii suprasensibili şi se reactivează vechile calităţi suprasensibile. Teoretic vorbind, fiinţei umane i se deschide perspectiva eternităţii.

Contrar oricărei alte păreri sau afirmaţii, din oricare credinţă şi filozofie, eu personal nu cred că Devenirea se poate obţine prin nici o altă cale, dacă se practică o nutriţie incorectă, care să impurifice corpul fizic.

Obiceiuri alimentare. Atitudini şi modele nutriţionale umane în antichitate şi în prezent: „omnivorismul”, macrobiotica, crudivorismul-frugivorismul.

Evident că nici o discuţie nu poate fi mai dificilă decât aceea care se referă la nutriţia umană, atât datorită penuriei de produse, cât şi scumpetei celor existente, dar mai ales datorită faptului că prin practicarea unei alimentaţii eronate, omul actual şi-a creat un cerc vicios din care cu greu mai poate ieşi: şi-a făcut din mâncare un drog a cărui deşeuri în continuă densificare constituie un ecran din ce în ce mai accentuat în respingerea sau devierea bioenergiei, iar drogul reclamă, prin caracterul său specific, din ce în ce mai multă mâncare (în special carne) care îi măreşte din ce în ce mai mult ecranul, obturându-i din ce în ce mai mult bioenergia. Consecinţa este din ce în ce mai uşor de întrevăzut: boală, suferinţă, moarte.

Pentru omul din mulţime, pentru profan, imaginea actului nutriţional este cât se poate de simplistă, aceasta putându-se rezuma la expresia „Dă-mi să mănânc ce îmi place şi cât îmi place, şi dă-mi pace!”. Omul acesta trăieşte pentru a mânca. Nivelul lui spiritual este la înălţimea tubului digestiv. Seninătatea cu care se îmbolnăveşte de diverse boli, provine nu atât din ignorarea modului în care se produc acestea, cât datorită faptului că evoluţia acestora (în primul rând a bolilor digestive, fireşte) este mult mai insidioasă decât a efectelor tutunului chiar, de exemplu. Dacă n-ar fi atât de mare distanţa dintre cauză şi efect, ar şti să se ferească de cutare sau cutare aliment sau de modul de preparare defectuoasă a

acestora. În afară de aceasta este înspăimântător de răspândit sofismul potrivit căruia „bunicul sau bunica mea a mâncat de toate şi a mai şi băut zdravăn şi a fumat ca un turc şi a trăit până la adânci bătrâneţi!”.

Pe de altă parte, majoritatea specialiştilor nutriţionişti moderni, ignorând faptul că această tematică necesită o abordare sinergetice, holistică, deci care de fapt depăşeşte posibilităţile medicinii singure, rezumându-se la datele asimilate în timpul studiilor universitare, evident simple compilaţii conservatoare - abordează o atitudine dogmatică, respingând, cu dispreţ, orice încercare a unui specialist (fără a mai vorbi de un laic), de a face modificări de la linia ortodoxă (din punct de vedere medical evident) funcţie de cercetările practice făcute în cursul studiilor şi experienţelor proprii.

Problema nutriţiei umane nu este nouă, ea a determinat discuţii mai mult sau mai puţin ample în decursul întregii istorii a omenirii, numeroşi, dacă nu toţi autorii antici de exemplu, exprimându-şi punctele de vedere în operele lor (în paranteză fie spus, să fi fost o pură întâmplare, o pură coincidenţă, faptul că toţi gânditorii antici de excepţie, au fost vegetarieni?!

În prezent asistăm la o mare diversitate de păreri şi comportamente şi atitudini faţă de nutriţie: pe de o parte grupul specialiştilor, care se comportă omnivor, ca şi masa populaţiei care este omnivoră, dar cu predominanţă carnivoră; un mic procent îl constituie populaţia vegetăriană, în care se integrează macrobiotic şi în sfârşit, cea mai mică participare având-o vegetarienii stricţi, crudivori-frugivori.

Bucuriei burţii, care pentru majoritatea copleşitoare a omenirii actuale constituie rostul existenţei, i se adaugă sexualitatea, amândouă dezvoltând rafinamente care depăşesc orice imaginaţie.

Rafinamentele culinare, sunt, într-o oarecare măsură, legate de felul produselor alimentare care se găsesc în regiunea respectivă şi care de-a lungul timpului le-au imprimat anumite specificităţi. S-au dezvoltat astfel: bucătăria franceză, bucătăria chineză, bucătăria italiană, bucătăria românească, etc.

Se afirmă că aceste bucătării s-au format în cadrul unor tradiţii.

În fond este vorba de false tradiţii: cum putem vorbi de tradiţii la instalarea unor practici a căror început, în cele mai multe cazuri nu depăşesc 100-200 ani?

Să revenim însă la diversele atitudini nutriţionale.

Macrobioticii sunt adepţii unui regim în care mâncărurile sunt intens preparate prin fierbere, coacere, prăjire, dar bazate preponderent pe cereale integrale (60%) şi legume (20-35%), admiţând un mic procent de came (de vită odată pe an, dar de produse ale mării, în special crustacee, săptămânal), important fiind echilibrul între energiile Yin şi Yang ale alimentelor. După terminologie, macro-biotica înseamnă nutriţie „de viaţă lungă”. Macrobioticii susţin că aceasta era alimentaţia timpurilor biblice (după cum vom vedea însă după textele Evangheliei Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan, acest fapt nu corespunde adevărului, cel puţin în ce priveşte Esenienii). Se pare că macrobiotica a fost reactivată în Europa, în secolul al XVIII-lea de către Hufeland, preluată şi reimplantată în Asia de către Nyoiti Sakurazawa (zis şi Georges Oshawa, după ce şi-a făcut studiile de medicină umană la Paris). Preluarea extinderii macrobioticii a fost făcută de către Dr. Michio Kushi, care a reuşit să determine în timpul din urmă o influenţă ascendentă în unele cercuri medicale din lumea întreagă prin East-West Foundation, pe care o conduce din Statele Unite ale Americii.

Frugivorii-crudivorii constituie se pare procentul cel mai mic dintre vegetarieni, dar potrivit lui Franz Joyce şi B. Pozas Hermosilla, autorii unui excepţional de bine argumentate lucrări pentru dovedirea naturii frugivore-crudivore a nutriţiei umane (El crudivorismo - Crudivorismul), în prezent există în lume milioane de adepţi ai modului de nutriţie vegetarian, în care se includ şi frugivorii-crudivorii, al căror număr este în continuă creştere, menţionând că în oraşele mai mari din lume există restaurante cu meniuri exclusiv de natură vegetală, incluzând şi pe cele din alimente crude.

Din păcate, chiar între autorii nutriţionişti naturişti, vegetarieni-crudivori, nu există o strictă unitate de vederi, chiar dacă uneori numai în aspectele secundare, în acest mod generând o şi mai mare confuzie în rândurile persoanelor care sunt în căutarea unei orientări nutriţionale corecte. La sfârşitul acestui capitol care tratează argumentele ştiinţifice

ale modelului nutriţional corect pentru om, voi face unele consideraţii critice privind aceste aspecte. De asemenea, voi face unele consideraţii privind modul în care se face trecerea la modelul nutriţional corect.

Argumentele ştiinţifice holistice ale modelului nutriţional (lacto)-frugivor-crudivor

1. Argumentele anatomiei şi fiziologiei comparate

Cuvier, întemeietorul anatomiei comparate a fost categoric în afirmaţia că strămoşii omului au fost frugivori-crudivori şi că omul actual este structurat anatomic pentru o astfel de nutriţie. Mai mult decât atât, Cuvier însuşi, practica o alimentaţie vegetariană precum şi alţi naturalişti ai lumii: BufFon, Linne. Douberton, Flourens, Milde-Edwards, etc., după cum afirmă Leonce Carlier în Les legumes et les fruits guerissent. Mai recent, profesorul R.L. Simons de la Yale University, susţine acelaşi lucru făcând dovada cu Driopitecii de origine tropicală şi temperată. Vom urmări mai jos foarte pe scurt, elemente semnificative de anatomie comparată selectate de nutriţioniştii spanioli menţionaţi mai înainte, cu privire la dentiţie, structura tubului digestiv şi chimismul sucurilor salivare, stomacale şi intestinale.

Carnivorele au colţii (caninii) sub formă de cârlige, iar molarii au de asemenea ascuţişuri cu o conformaţie specială pentru a mânca came crudă. Maxilarele lor inferioare nu permit mişcări laterale. Incisivii lor sunt ascuţiţi, sub formă de colţi.

Ierbivorele posedă o dantură corespunzătoare pentru tăiat iarba pe jos, cu molari pentru mestecat şi bot alungit pentru a putea mânca în poziţie oblică sau verticală, cu botul în jos în iarbă. Maxilarul inferior le permite o mişcare laterală destul de amplă.

Frugivorele (Fructivorele) au molari prevăzuţi pentru capacitatea de a mastica fructele uscate. Caninii lor se deosebesc de aceia ai carnivorelor, prin faptul că sunt mai puţin ascuţiţi, arătând că sunt folosiţi numai pentru spartul nucilor, alunelor şi a altor fructe semi tari, aşa cum fac primatele (adică maimuţele antropoide mari: cimpanzeul, urangutanul şi gorila) şi veveriţele. Molarii frugivorelor sunt

mai mult sau mai puţin largi şi laţi, fiind capabili numai de a măcina alimentele. Molarii frugivorelor au un fel de cute smălţuite în partea superioară şi cum mandibula permite şi o mişcare laterală, acţiunea sa poate fi comparată cu aceea a unei mori. „Este important de observat că nici un molar al frugivorelor nu conţine ascuţişuri (vârfuri) la partea superioară şi prin aceasta nu le foloseşte la masticaţia cărnii”.

Omnivorele (omnivor nu vine de la om, ci de la omnes = de toate, ceea ce înseamnă a mânca de toate). Definiţia omnivorelor are un caracter mixt întrunind caracteristici atât de-ale carnivorelor, cât şi de-ale frugivorelor şi anume caninii şi unii molari ca ai carnivorelor, iar incisivii şi ceilalţi molari sunt identici celor ai frugivorelor.

Autorii spanioli citează de asemenea principiul corelării emis de Cuvier, după care, când un organ suferă o transformare, celelalte organe ale aceluiaşi corp, vor fi de asemenea modificate. Acest principiu, cel puţin cu privire la alimentaţie este exact, deoarece fiecărui tip de dentiţie îi corespunde un sistem propriu de alimentaţie şi de organizare a aparatului digestiv, cât şi sistemului de mişcare şi a simţurilor.

Cum dentiţia omului (dinţi, canini şi molari) este identică frugivorelor (fructivorelor), adică este constituită pentru a tăia şi a mesteca cereale, fructe şi vegetale, dovedesc că modelul omului este prin natură frugivor, prin urmare vegetarian.

În completarea dovezilor anatomiei comparate, prin care se demonstrează enorma diferenţă existentă între tipurile carnivor şi frugivor, autorii spanioli mai aduc o serie de elemente şi anume:

- Structura membrelor superioare şi inferioare
- Structura unghiilor
- Intestinele

Membrele inferioare şi superioare ale carnivorelor şi omnivorelor flexează în acelaşi sens, în timp ce la frugivore membrele superioare flexionează în sens opus celor inferioare.

Unghiile carnivorelor sunt gheare pentru sfâșiat şi prins, ale frugivorelor sunt scule pentru căţărat. Ursul, care este omnivor, are gheare care pot fi folosite şi la sfâşiat şi la căţărat.

În ce priveşte intestinele, Franz Joyce şi Pozas Hermosilla arată:

„Este de o deosebită importanţă compararea dimensiunilor intestinelor dintre diferitele tipuri digestive de animale, deoarece acestea arată clasa de alimentaţie a fiecărei specii".

Astfel, de exemplu, carnivorele au un tub digestiv echivalent cu de patru la cinci ori lungimea corpului lor. De n-ar fi aşa, reziduurile intestinale ale alimentaţiei cu carne care se descompun şi putrezesc cu mare uşurinţă în cazul unor intestine foarte lungi, întârziind mai mult timp înainte de a fi expulzate, fermentează putrid, dând naştere intoxicaţiilor intestinale. „Marea abundenţă de sucuri pancreatice, hepatice şi intestinale în intestine relativ scurte, fac ca animalele carnivore să digere mai bine carnea şi de asemenea pot excreta reziduurile cu o mai mare promptitudine".

Intestinele flintei umane sunt foarte diferite de acestea, având lungimea de 8 la 10 ori statura omului normal fapt de o extremă importanţă. Resturile vegetale în intestine (subţire, gros, colon) nu sunt atât de toxice, nici nu putrezesc atât de repede ca produsele din carne. De aici rezultă că intestinele umane nu au nevoie nici de un volum atât de mare de sucuri digestive, nici atât de puternice pentru digerarea alimentelor vegetale". „De aceea resturile intestinale sunt transportate mai mult timp şi stau mai mult timp în intestine. Prin urmare natura a dovedit că intestinele sunt adecvate pentru digestia vegetalelor şi nu pentru carne". (Este acum uşor de înţeles de ce marea majoritate a persoanelor care consumă came au probleme hemoroidale sau alte suferinţe ale porţiunii inferioare ale tubului digestiv datorită reabsorbţiei toxinelor ca urmare a lungimii prea mari a intestinelor proiectate pentru hrana frugivor-crudivoră).

În afara datelor de anatomie comparată din care am spicuit şi reprodus unele pasaje, autorii spanioli mai prezintă o serie de mari diferenţe de ordin fiziologic (fiziologie comparată) între tipurile de nutriţie în discuţie. Acestea privesc:

- Saliva
- Sucul gastric
- Funcţia hepatică

- Sucul pancreatic
- Funcţia renală

Există o mare diferenţă între saliva omului şi antropoidelor (a frugivorelor în general) şi cea a animalelor carnivore (autorii spanioli insistă tot timpul asupra carnivorelor, deoarece după imaginea lor neexprimată, dar care rezultă din context, alimentaţia actuală practicată de cei mai mulţi oameni este omnivoră - predominant carnivoră).

Saliva carnivorelor este puternic acidă şi conţine fermenţi digestivi cu acţiune asupra cărnii, mult mai puternici decât ai omului. Cantitatea lor de salivă secretată este de asemenea mult mai mare decât a frugivorelor.

Saliva umană este de la slab acidă la puternic alcalină. Ea conţine fermenţi digestivi care au o mai mare putere digestivă pentru alimentele farinacee, decât pentru protide. „Din această cauză o bună masticaţie a amidoanelor şi feculelor, transmite o mai mare putere *digestivă unor astfel de alimente.* Din contră, carnea care are natură proteică, albuminică, este în esenţă de digestie stomacală, adică acidă”.

Privitor la sucul gastric, autorii spanioli arată: „Cum carnea este alimentul ideal al animalelor carnivore, de digestie acidă, este natural ca aceasta să necesite o cantitate mai mare de acid clorhidric şi de asemenea de pepsină pentru a fi digerată”.

S-a calculat că animalele carnivore secretă de două ori mai mult suc gastric decât al omului. Această diferenţă enormă rezultă din faptul că animalele carnivore se alimentează cu albumină şi grăsimi, în schimb, cea mai mare parte a alimentelor omului este constituită din hidraţi de carbon, care sunt substanţe de digestie intestinală, în timp ce carnea este de digestie gastrică înainte de toate.

„Cum carnivorul este adaptat nutriţiei cu carne, este firesc ca sucurile sale gastrice să corespundă acestei funcţiuni, motiv pentru care stomacul secretă o mare cantitate de sucuri, care servesc la digerarea formei lor corespunzătoare de hrană, carnea crudă. Grăsimile sunt digerate de carnivor în intestin cu ajutorul bilei şi a sucurilor pancreatice în aceeaşi formă ca la om”.

„Din cele semnalate se înţelege clar, că omul nu este

adaptat pentru a mânca carne. În cazul că se obişnuieşte cu aceasta din urmă, obligă stomacul să secrete o mai mare cantitate de sucuri, violând astfel capacitatea digestivă normală. Insistenţa de a mânca alimente din carne, obligă stomacul la o hiperfuncțiune a secreţiei sucurilor, care dau loc hiperclorhidriei, care este o consecinţă directă si exclusivă a alimentaţiei cu carne. Hiverclorhidria este primul pas către ulcerul gastric, care la rândul său poate degenera . În cancer".

„*Dacă pereţii stomacali sunt destinaţi să suporte un gram de acid clorhidric şi îl obligăm să tolereze zece grame, este evident că se vor debilita, irita şi în final, inflama şi ulcera. Toate acestea se petrec foarte logic, ca rezultat al preferinţei pentru carne, în locul alimentelor vegetale".*

„Mai trebuie observat în această privinţă, că primul aliment al omului, laptele matern, conţine numai 2,5% albumină, în timp ce carnea conţine 20%. Această diferenţă mult prea mare argumentează că omul a fost făcut să reziste la o cantitate maximă de albumină a nou născutului".

Funcţia hepatică este legată bineînţeles de necesitatea detoxifierii sângelui şi ca urmare întregul volum al acestuia trebuie să treacă prin ficat. Cu cât sângele este mai încărcat cu componente toxice, cu atât ficatul este obligat să lucreze mai mult, mai intens, devenind la un moment dat, suprasolicitat. Aceasta explică de ce animalele carnivore au o viaţă mult mai scurtă decât a ierbivorelor si frugivorelor. deşi se poate presupune că au ficatul oricum mai bine adaptat la volumul de toxine de genul ureei de exemplu, decât a celorlalte fiinţe necarnivore.

Referitor la funcţia ficatului, autorii spanioli menţionează un experiment care merită a fi evidenţiat:

„Cu titlul anecdotic, trebuie să menţionăm că un om de ştiinţă francez a demonstrat acest lucru de natură definitivă, clar doveditoare. El a luat doi câini cărora le-a eliminat funcţia hepatică, legând direct vasele de sânge, astfel ca ficatul să rămână izolat şi a hrănit pe unul cu carne, alimentul său natural, iar pe celălalt cu vegetale. Rezultatul a fost următorul: primul câine a murit după trei zile, de intoxicaţie, iar celălalt hrănit vegetarian, a murit douăzeci de zile mai târziu. Aceasta dovedeşte în mod irefutabil toxicitatea cărnii

chiar pentru carnivore, în permanenţă şi mai ales când nu funcţionează ficatul”.

„Ficatul este prin urmare un organ capital al vieţii omului, pentru care acesta din urmă, ca şi în cazul stomacului, nu trebuie forţat să digere alimentele contraindicate naturii umane. Şi nu încape îndoială, că unul din acestea este carnea!”

„Sucul pancreatic joacă un rol primordial în funcţia intestinului, mai înainte de orice, în asimilarea grăsimilor, cât şi la menţinerea nivelului normal al glicogenului în sânge şi în ficat”.

Carnivorele secretă o cantitate dublă de suc pancreatic decât cea a omului si a maimuţelor. Acest lucru este natural, având în vedere cantitatea mult mai mare de grăsimi pe care animalele carnivore o înghit împreună cu carnea pe care o devorează”.

„Dacă câinele sau oricare alt animal carnivor ar secreta numai cantitatea obişnuită pentru om, n-ar întârzia să moară”.

„Acest fapt dovedeşte irefutabil, cu absolută claritate diferenţa care există între carnivore şi vegetariene”.

„La rândul său, pancreasul fiinţei umane are numai un singur .conduct care furnizează intestinului suc pentru procesul digestiei, care după cum s-a menţionat are un caracter accentuat alcalin în timp ce cea gastrică este acidă”.

„Feculele, amidonul şi lipidele sunt metabolizate, adică sunt transformate prin participarea sucului pancreatic. Când acesta din urmă lipseşte sau suferă o alterare a cantităţii sau a calităţii, apare diabetul”.

„În digestie, rolul pancreasului aproape că este limitat de către medicină la digerarea alimentelor lipide şi farinacee (deşi medicina încă nu s-a pronunţat cu privire la totalitatea funcţiilor proprii pancreasului şi splinei, cu excepţia bolnavilor digestivi). Fără îndoială, carnivorele ingerează lipide, niciodată farinacee, restul elementelor nutritive obţinându-le graţie metabolizării albuminelor, pe care le transformă în glucogen prin intermediul sucului pancreatic”.

„Pentru că vegetalele nu dau produse toxice nici la digestie, nici la pătrunderea în sânge a metabolizatelor, mica cantitate de suc pancreatic pe care o secretă omul este

suficientă pentru nutriţie şi dezvoltarea sa normală. Deoarece carnea este toxică pentru om, necesită mult mai mult suc pancreatic, având ca rezultat faptul că ingestia sa atacă pancreasul, fapt care produce în multe cazuri diabet, boală pe care vegetarienii autentici n-o cunosc”.

Dau din nou cuvântul nutriţioniştilor spanioli şi în ce priveşte funcţia renală:

„Funcţia renală este de excreţie, atât pentru animalele carnivore, cât şi pentru om. Cu cât mai multă carne mănâncă o persoană cu atât mai mult excreţiile sale se aseamănă cu cele ale carnivorelor. Cu cât se mănâncă mai multă came, cu atât mai mult trebuie să lucreze rinichii şi cu atât mai puternică si mai toxică este urina. Acesta este motivul pentru care ţesuturile pe unde circulă urina, se irită şi se inflamează, determinând prin aceasta manifestări artritice”.

Cum sănătatea depinde în mare măsură de funcţionarea rinichilor, aceste organe prezintă o extraordinară importanţă pentru regimul alimentar. Există, am putea spune, o mare deosebire excretorie între rinichii unui carnivor şi aceia ai omului vegetarian.

După toate datele prezentate la acest punct rezultă că sunt suficiente argumente anatomo-fiziologice pentru a trage concluzia că omul se încadrează din punct de vedere nutriţional, grupului „frugivorelor” şi că este o gravă eroare a-l considera „omnivor”, expresie la modă pentru omul oarecare de astăzi, dar din păcate acceptată şi de mulţi specialişti în mod nefondat.

Grupul omnivorelor reale este alcătuit din urşi bruni, păsările de curte şi alte păsări. Examinând cu mai multă atenţie aceste fiinţe care fac parte din genuri diferite ale regnului animal, se constată totuşi că ele au caractere anatomo-fiziologice care oricum sunt mai apropiate de cele ale carnivorelor decât cele ale frugivorelor sau ierbivorelor. într-adevăr, scurtimea intestinelor, aciditatea mare a sucului gastric, prezenţa ghearelor, constituie caractere de apropiere de carnivore. Omnivorele nu au intestine de lungime medie între carnivore şi ierbivore, cum eronat au considerat unii autori. Porcul este un omnivor forţat de om. Porcul mistreţ, din care acesta se trage, este vegetarian 100%. În fapt cam tot ce trăieşte pe lângă casa omului devine ... omnivor,

inclusiv câinii şi pisicile.

2. Argumente serologice

În lucrarea sa, Pas Heilfassen und seine Hilfemethoden als Bioloeischen Wes (Cura prin înfometare şi metodele sale auxiliare sub formă biologica), Dr. Otto Buchinger citează testele sanguine ale lui Uhlenhut, care arată că serul umanizat al cobailor dă reacţii de precipitare numai cu sângele maimuţelor, nu şi cu al altor grupe de animale. Acest fapt dovedeşte apartenenţa sau mai degrabă apropierea omului de acest ultim grup de animale. Cum Brehm, cel mai de seamă zoolog pe care l-a avut omenirea, încadrează acest' grup la vegetariene, (poate cu excepţia unor maimuţe mici, care sunt şi parţial insectivore) apropierea ca să nu spunem identitatea din punct de vedere umoral (al sângelui) devine semnificativă.

3. Argumente biochimice

a) Nesintetizarea vitaminei C de către organismul uman

O observaţie de ordin biochimic de mare importanţă pentru argumentarea naturii frugivore a nutriţiei umane este că dintre toate fiinţele, singurele care nu-şi autobiosintetizează vitamina C (acidul L-ascorbic) în organismul lor, sunt omul, maimuţele antropoide, veveriţele şi cobaiul. Deşi această extrem de importantă observaţie se regăseşte în toate lucrările de biochimie, utilizarea ei ca argument pentru modelul nutriţional uman, frugivor-crudivor, îmi aparţine. Vedem din cele spuse mai înainte, că există o identitate a frugivorelor cu această particularitate (lăsând de-o parte cobaiul, a cărui nutriţie naturală de fapt n-o cunoaştem şi care, acceptându-l eventual ca excepţie, îşi justifică calităţile de fiinţă de laborator pentru fiziologia şi patologia umană), confirmând odată în plus, natura de frugivor a omului. Cum această particularitate deosebit de importantă nu s-a modificat în ciuda denaturării nutriţiei umane la nivel de mase, înseamnă că modelul frugivor rămâne valabil pentru omul modern.

Ar putea să mai existe o altă explicaţie logică a

fenomenului menţionat şi anume lipsa de autobiosintetizare a vitaminei C în organismul frugivorelor, faţă de toate celelalte animale, decât că fiinţele din această grupă n-au fost dotate cu această posibilitate - natura nu face risipă! - deoarece au fost proiectate pentru o **nutriţie aptă** să le asigure în permanenţă necesarul vital al acestei vitamine ? Cum această alimentaţie nu poate fi decât numai cu fructe şi legume crude, rezultă în mod irefutabil natura de frugivor a omului. Orice confuzie cu natura „omnivoră" este imposibilă, deoarece, toate omnivorele îşi autobiosintetizează vitamina C în organismul lor, ca toate celelalte animale…

b) Insolubilizarea substanţelor bio-organice vii din alimente prin tratarea lor termică

Alături de anatomia şi fiziologia comparată, acest argument este utilizat de aproape toţi nutriţioniştii deveniţi „clasici": E. Günter, Asociaţia „Soleil" din Elveţia, grupul nutriţioniştilor din cadrul „Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research" din Statele Unite, Dr. Waerland, etc. printr-o abordare „bioenergetică" aşa cum a făcut subsemnatul; în spiritul cărţii mele Bioenergia darul Divinităţii, acest important argument capătă deosebită claritate:

Toate substanţele bio-organice în stare vie (adică având încă absorbită energie sursă de viaţă în ele) sunt perfect solubile atât în apă cât şi în sânge, limfa, etc., în orice proporţii. Odată supuse tratamentului termic culinar, aceste substanţe mor şi devin insolubile, ca substanţe bine cunoscute din borcanele chimiştilor, ca de exemplu: oxalaţi, carbonaţi, fosfaţi, de calciu, fier, complexe cu siliciu, etc. Aceste substanţe insolubile, alături de acidul uric rezultat al metabolismului cărnii în organismul uman, se acumulează în sânge şi în limfa, neexistând organe specializate pentru eliminarea lor în volum aşa mare şi se depun în organisme, acolo unde fluxul bio-energetic al energiei sursă de viaţă este insuficient (întocmai ca la un curs de apă), dând naştere la adevărate ecrane bioenergetice care se tot amplifică şi densifică, conducând la boli şi tulburări din ce în ce mai serioase: varice, arterioscleroză (în cadrul procesului general de arterioscleroză), litiază renală, litiază biliară, reumatism,

gută, etc., pentru a le reaminti pe cele mai uşor vizibile şi mai direct implicate.

Aici ar trebui să considerăm două aspecte:

● Un aspect ar fi că, în timpul curelor cu apă distilată din cursul ajunărilor, se observă excretarea unei urine tulburi, foarte concentrată cu o suspensie foarte bogată, în general urât mirositoare şi cu o culoare închisă, uneori negricioasă, fapt ce constituie o dovadă a existenţei suspensiei de săruri insolubile menţionate mai sus.

● Un alt aspect se referă la interpretările eronate ale carenţelor minerale din organisme, în specia! în ce priveşte calciul şi magneziul. Un simplu bilanţ chimic al elementelor ingerate relevă existenţa chiar a unui excedent al acestor elemente faţă de necesar; prin tratarea termică a alimentelor, aceste elemente conţinute sub formă complexa devin insolubile şi nu mai pot fi absorbite de organism. Ceea ce într-adevăr lipseşte este enzimă corespunzătoare fixării elementelor respective în organism sau formării lor prin reacţii nuclearo-enzimatice aşa cum au fost indicate de L. Kervran, prin omorârea ei.

Tot în legătură cu aceste săruri insolubile care circula în organism, ca urmare a practicării unei nutriţii incorecte (came + tratare termică) este necesar să examinăm lapidar, următorul aspect inedit al arteriosclerozei care reabilitează colesterolul în cadrul procesului general de arterioscleroză.

Se ştie că agentul incriminat este colesterolul, o substanţă de natură lipoidică, având o concentraţie în sânge de 180-220 mg%; el se găseşte şi în bilă. Se presupune că arterioscleroza are drept cauză principală, vicierea metabolismului colesterolului.

Despre colesterol s-au scris cărţi întregi, dar nu se ştie nici până astăzi, dacă el este produs în organismul uman de către celule specializate sau poate fi fabricat de orice celulă în situaţii de excepţie.

După părerea mea, scenariul real al producerii ateroamelor în cadrul procesului general de arterioscleroză este următorul:

Din masa de săruri insolubile menţionate mai sus, în suspensie în sânge, unele cristale mai tăioase (cum sunt cele ale quarților. rezultat final al metabolismului cărnii în

organismul uman, văzute cu o lupă arată ca adevărate iatagane sau ace) produc mici răniri ale intimei. care este mucoasa internă a arterelor Minunata construcţie a organismului uman face ca celulele din imediata vecinătate a zonei afectate, să producă colesterol în procese biochimice de ordinul milionimilor de secundă (fie că la acest proces poate lua parte chiar colesterolul circulant), acest clei biologic reparând rănile produse.

Deoarece procesul este extrem de rapid (dată fiind marea urgenţă cerută de apărarea organismului), acţiunea de lipire efectuată de colesterol, prinde şi mici cristale (predominant de calciu) aflate atunci prin preajma locului lezat, acestea rămânând captive în mucoasa interioară a vasului de sânge respectiv.

Cum volumul de săruri insolubile circulante în organism (datorate după cum am mai menţionat, unei nutriţii incorecte) este în continuă dezvoltare, şansele ca astfel de răniri ale intimei să se producă, cresc, rigidizând treptat pereţii arteriali care îşi pierd elasticitatea şi micşorând lumenul arterelor. Prin acest proces, creşte presiunea sanguină atât în diastolă (ca urmare a scăderii elasticităţii arterelor), cât şi în sistolă, reducere a lumenului arteriali necesitând presiuni ale sângelui din ce în ce mai mari, pentru asigurarea volumului necesar organismului la momentul respectiv.

Doar aşa se explică de ce, într-o secţiune printr-un aterom vechi, (în partea îngroşată adică), se găsesc săruri de calciu, în timp ce la un aterom în curs de formare, doar colesterol (cantitatea de calciu iniţial fiind prea mică pentru a putea fi observată).

Dacă aceste săruri din sânge nu ar exista, atunci concentraţia de colesterol ar putea fi oricât de mare, fără a mai avea efecte nocive.

În fine, referindu-mă la aceste săruri insolubile, circulante în organismul uman nutrit incorect, trebuie să arăt, fapt ce a mai fost evocat de unii autori, că ele determină o iritare locală prin frecare a terminaţiilor nervoase ale organelor genitale, creând o stare de semi excitare permanentă, care este luat în mod eronat, drept mărire a potenţei sexuale datorită nutriţiei respective. Este modul în care nutriţia a determinat ca sexualitatea să meargă în tandem cu ea, după cum am

apreciat mai înainte. În fapt, aceşti doi factori în mod foarte discret, abscons chiar, sunt la baza actualelor suferinţe ale omenirii.

4. Argumente imunologice: leucocitoza digestivă.

În lucrările lui P. Kouchakoff (Nouvelle lois de Valimentation base sur la leucocytose digestive, 1937) citate de Dr. Schaller (Assoc. „Vivez soleil” - Elveţia) in Apprendre a se nourrir se arata că în timpul ingerării mâncărurilor care au fost preparate termic, numărul leucocitelor creşte aproape de dublu, ca după 90 de minute să revină la normal. În cazul unui exemplu concret, la ingerarea unui mic dejun constând dintr-o ceaşcă de ciocolată cu lapte, zahăr, pâine şi unt, numărul de leucocite iniţial de 7000/mm^3 a crescut la 8000 după primele 5 minute, la 10.000 după zece minute, ajungând la maximum de 13.000 după 30 minute şi revenind la numărul iniţial după 90 minute. Acest fenomen nu se cunoaşte în cadrul alimentaţiei crudivore-frugivore. Faptul este desigur semnificativ, deoarece concentrarea de leucocite la nivel digestiv, lasă descoperit restul teritoriului organismului expunându-l la îmbolnăviri.

5. Inactivitatea şi omorârea enzimelor exogame prin tratarea termică a alimentelor

Este meritul Dr. Ernest Gunter de a fi evidenţiat în lucrările sale, excepţionala importanţă a enzimelor exogame pentru sănătate, mai mult decât oricare element sau substanţă. El citează pe cercetătorul american Edward Howell care în 1940 (Journal of the American Association for Medical Physical Research din 15 aprilie 1940) a descoperit enzimele arătând că ele sunt purtătoarele vieţii în orice fiinţă. Dar să dăm cuvântul Dr. Gunter:

„Enzimele sunt scânteie de viaţă şi acţionează în viaţa vegetală şi animală. Există nenumărate soiuri şi feluri de enzime. Ele nu numai că dau caracteristicile fiecărei specii de plante şi imprimă fiecărei fiinţe particularitatea sa, individualitatea sa, ci clădesc organele acestora şi le menţin structura. Nu există nici o diviziune celulară, nici o creştere fără enzime. Ele sunt administratorii şi executorii pe care Creatorul i-a pus sigur în orice creatură vie. Fie că dirijează

proceseje, chimice în fiecare organ al omului, al animalelor, păsărilor, etc., ele apar ca şi când ar gândi. Ceea ce realizează ele în corpul nostru este cea mai mare minune.

În corpul nostru există două categorii de enzime. Dintr-o categorie fac parte aşa numiţii fermenţi. Aceştia sunt realizaţi de glandele digestive şi reglează digestia. Celelalte enzime, propriu-zise, care interesează în problema noastră, sunt exogamele. Acestea conduc acţiunile sus-numite şi îndeosebi reglează metabolismul în celule. De aici putem cunoaşte enorma însemnătate a enzimelor necesare sănătăţii noastre. Ele sunt infinit mai importate decât vitaminele, care exercită mai curând funcţia de substanţă ajutătoare a enzimelor. şi de curăţirea acestora. Spre deosebire de fermenţii digestivi, corpul nostru nu poate produce aceste enzime exogame Ele trebuie procurate din afară şi anume cu ajutorul alimentaţiei, ca şi vitaminele. Toată această putere şi frumuseţe scânteietoare pe care le-au desfăşurat enzimele întâi într-o plăcută plantă tânără gata să încolţească, în zarzavat sau fruct, ni le oferă nouă, fiindu-ne dăruite ca părţi componente ale alimentaţiei de crudităţi în noul cerc de acţiune şi anume în celulele propriului nostru corp, pentru vieţuirea noastră sănătoasă. Această determinare înţeleaptă a enzimelor nutritive, constituie Legea Naturii.

Pătrunderea enzimelor în celulele noastre şi legătura cu ele, poate fi comparată cu o exogamie - adică intrarea într-o altă familie printr-o călătorie. Ele ajung apoi stăpâne în casă şi asigură existenţa şi înmulţirea celulelor. Aceşti gestionari vii, am spune „spiriduşi" acţionează şi controlează toate funcţiunile corpului. La glande, de exemplu, conduc cu îndemnare hormonii. În ficat, funcţionează ca nişte chimişti inteligenţi. În rinichi şi glandele pielii, enzimele îngrijesc ca sângele să fie bine curăţat, etc".

În continuare, redau un pasaj semnificativ privind părerea cercetătorilor americani, din Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research despre enzime. Poate exista o autoritate mai autorizată în materie de nutriţie decât aceasta?:

„Marea lege a vieţii ar fi împrospătarea. Asta înseamnă că stocul de elemente conţinut de fiecare organism uman (oxigen, carbon, hidrogen, azot, calciu, fosfor, potasiu, sulf

sodiu, magneziu, fier, iod, clor, fluor, etc. trebuie înlocuit zilnic sau aproape. Pentru ca să poată fi asimilate şi deci să ajute eficient la regenerarea numărului imens de celule ce alcătuiesc ţesuturile, organele, sângele, în fine tot ce formează complicata maşină cibernetică a fiinţei umane, toate aceste substanţe nutritive trebuie să fie organice, adică vitale. Când balanţa lor în organism se dezechilibrează, mai devreme sau mai târziu, apare toxemia, manifestată într-o formă sau alta, îmbolnăvind un organ sau altul, dereglând o funcţie fiziologică sau alta. Cu alte cuvinte, cheia unei alimentaţii raţionale ar fi viaţa, prezenţa ei în hrana noastră. Dar ceea ce o menţine si susţine în principal sunt enzimele, acele particule intim implicate în acţiunea fiecărui atom nu doar din corpul omenesc (şi are miliarde) ci din vegetale, din seminţe, din orice formă de viaţă de pe pământ. Ori, enzimele sunt foarte sensibile la temperaturile - de fierbere, coacere, rafinare şi prelucrare - la care au loc toate procesele de preparare a hranei (fie industriale, fie casnice). S-a constatat că la 118-l20°F (adică 38-40°C) enzimele devin trândave, molatice, relaxate. La 130°F (circa 43°C viaţa enzimelor s-a stins. La fel şi oxigenul, e un element esenţial în procesele vitale din organism. Ori de îndată ce alimentele sunt gătite, prelucrate, atât oxigenul, cât şi enzimele mor, iar forţa vitală necesară regenerării miliardelor de celule din corpul şi creierul nostru, e risipită, pierdută fără rost. Faptul că generaţii întregi de oameni au trăit şi trăiesc în continuare hrănindu-se exclusiv cu mâncare gătită, nu e un argument că fiinţa lor vie e rezultatul hrănirii cu acest fel de hrană. Condiţia toxică in care îşi duc existenţa un număr în creştere de oameni, mărirea exagerată a consumului de medicamente, aglomerările din spitale, ratele înalte ale deceselor din cauza infarctului, accidentelor vasculare, emfizemului, senilităţii pretimpurii, etc., pot fi aduse drept argumente la fel, ba chiar mai puternice decât primul”.

În sfârşit, trebuie să arăt aici, privitor la enzimele exogame (adică de aport din afară după cum am văzut), că atunci când s-a prezentat importanţa lor de către ing. Valeriu Popa, după Dr. E. Günter, în rubrica „Ştiinţa de a fi sănătos” din revista Flacăra în anul 1984, a avut loc o violentă reacţie din partea medicilor alopaţi, care privind de sus cu tot

dispreţul, au încercat să demonstreze absurditatea unei asemenea afirmaţii, prin faptul că bariera proteolitică existentă în tubul digestiv ar distruge orice este înghiţit, (prin bariera proteolitică se înţelege producţia de suc digestiv stomacal acid, clorhidro-pepsic - necesar digestiei proteinelor şi a sucului pancreatic-enteric, puternic alcalin, de la nivelul intestinului).

În intervenţia mea făcută în aceeaşi rubrică, în cadrul aceleiaşi reviste, în şase numere consecutive (10-l5), din luna februarie 1985 am demonstrat că absurditatea este de partea medicilor alopaţi, printr-o serie de argumente şi dovezi, prea clare pentru a putea fi combătute. Reamintesc aici numai două pentru a nu încărca prea mult textul, celelalte urmând a fi aflate de semenul cititor din materialul amintit. Un argument infailibil este furnizat de prof. dr. Saragea în Fiziopatologia sa, unde arată că flora microbiană a colonului , (intestinul gros) e de origine orofaringiană (adică provenită din gură, deci din afară!).

Un al doilea argument ar fi comportamentul ciudat al unor broaşte exotice (prezentat în repetate rânduri la TV) care, după apariţia puilor lor ieşiţi din ouă, aceştia fiind mult prea mici şi debili, îi înghite, pentru a-i regurgita mai multe zile sau săptămâni mai târziu, când vor fi crescut destul de mult pentru a se descurca singurii

6. Falsa problemă a proteinelor

Aici se desprind două aspecte: a. Aspectul calitativ; b. Aspectul cantitativ.

A - Aspectul calitativ

Se ştie după clasicii nutriţiei omnivore că proteinele animale sunt indispensabile nutriţiei umane, întrucât doar ele pot asigura cantitatea şi calitatea necesară refacerii elementelor plastice ale organismului, şi că doar în acestea se

pot găsi aminoacizii esenţiali necesari în raporturi optime. În cele ce urmează voi căuta să dovedesc falsitatea unor asemenea aprecieri, a absurdităţii mitului proteinelor animale.

Michele Karen — Werner în L 'alimentation vivante - Miracle de la Vie (1989) arată că problema proteinelor este eronat pusă, că de fapt omul nu de proteine are nevoie, ci de aminoacizi şi că în vegetale aceştia se găsesc ca atare şi nu constituiţi în proteine vegetale. Acest lucru este de o extremă importanţă deoarece se ştie că proteinele în actul nutriţional sunt descompuse mai întâi în aminoacizi şi apoi absorbite, proces care reclamă cel mai mare consum de energie din partea organismului. În procesul de digestie. Oricine îşi poate imagina ce benefică ar fi pentru organism scutirea acestui efort, prin reducerea la un minimum.

În capitolul intitulat „Eroarea comisă pe tema cărnii ca furnizoare de energie”, în lucrarea sa, intitulată Destinul din bucătărie din ciclul „Ora de consultaţie”, Dr. Otto Brücker prezintă următorul tabel alcătuit de H. A. Schweigart şi G. Quelmalz, privind procentul de aminoacizi şi al valorilor biologice:

	Muşchi de vită	**Zarzavaturi**
Arginină	6,70	6,09
Histidină	2,52	1,83
Lizină	7,05	4,96
Triptofan	1,13	1,65
Fenil-alanină	4,26	3,91
Metionină	2,87	2
Treonină	4	3,57
Leucină	6,7	9,58
Izoleucină	5,48	4,69
Valină	5,04	5,21
Cistină	1,13	1,94
Total aminoacizi exogeni	**46,88**	**45,43**
Indice de utilitate biologică	**71,3**	**73**

După cum se poate observa din tabel, procentul total de proteine este ceva mai mare (1,45%) în muşchiul de vacă decât în zarzavaturi; în schimb indicele de utilizare biologică (care are o semnificaţie mult mai importantă este superior în zarzavaturi (cu 1,7%) faţă de cel al muşchiului de vacă reprezentând proteinele animale ideale din punctul de vedere nutriţionist alopat, ca să zicem aşa.

B - Aspectul cantitativ

În ce priveşte aspectul cantitativ al necesarului de proteine, vă amintiţi că atunci când am prezentat argumentele anatomiei şi fiziologiei comparate ale nutriţioniştilor spanioli îndelung citaţi în această carte, am arătat că ulcerul, gastrita, diabetul sunt o consecinţă a consumului de carne, ca o consecinţă directă a încărcării tubului digestiv cu o cantitate prea mare de proteine. Ei au arătat că se poate foarte bine aprecia cantitatea maximă de proteine pentru care a fost proiectat organismul după conţinutul acestora în laptele matern şi că procentul care nu trebuie depăşit este **7 S% -**

În cursul de puericultură de la IMF Bucureşti din 23.11.83 se dau următoarele compoziţii pentru colostru şi laptele uman (sunt extrase numai datele principale):

	Colostru	**Lapte**
Proteine	2,7%	1,7%
Lipide	3%	3,4%
Glucide	3,2%	6,8%

Din tabelul de mai sus se poate observa că procentul de proteine din colostru (adică al laptelui matern din primele zile) este cu un procent mai mare decât al laptelui matern din perioada ulterioară (aici este un pic mai mare decât valoarea dată de nutriţioniştii spanioli de 2,5%) când procentul de proteine se stabilizează la 1,7% scăzând în favoarea glucidelor, care capătă un procent mai mare decât dublu. Este cel puţin interesant (dacă n-are cumva valoare de argument) faptul că raportul de 1/2/4 dintre proteinele, lipidele şi

glucidele laptelui matern corespunde întocmai raportului mediu existent între fructe si legumei

Inspirat de observaţiile nutriţioniştilor spanioli, mi-am pus întrebarea: nu cumva conţinutul de proteine din laptele matern al fiecărei specii de mamifere (în afara faptului că poate fi indicator al cantităţii maxime de proteine, absorbită prin nutriţie, pentru care a fost proiectat) mai poate fi indicator al grupului nutriţional din care face parte? Din tabelul de mai jos (Tabelul 3) realizat din compilarea a două surse informaţionale (Magazinul satelor şi din lucrarea lui C. şi Al. Pătraşcu, Laptele aliment şi materie primă, 1985) concluziile se impun de la sine:

Tot în cadrul argumentării privind stricta necesitate a proteinelor animale, se invocă munca intelectuală, munca fizică grea şi funcţia sexuală.

S-au făcut afirmaţii chiar şi de către unii specialişti, că proteinele animale sunt indispensabile dezvoltării intelectuale şi necesare muncii intelectuale.

Potrivit acestor afirmaţii ar rezulta că animalele carnivore sunt mai inteligente, mai intelectuale decât cele ierbivore şi frugivore.

Să fie mai inteligent un leu decât un cal?

Sau un tigru, decât o maimuţă?

Dar dacă omul este omnivor, cum gândesc aceiaşi specialişti, cu cine se potriveşte la inteligenţă din grupul acestora: cu ursul brun, cu porcul (care este un omnivor forţat) sau cu ... găinile?

Desigur că aceşti specialişti ignoră faptul că toate medicamentele pentru întărirea capacităţii de muncă intelectuală, a memoriei, a activităţii psihice, sunt realizate cu extracte din plante. Aceştia uită că acidul glutamic care se extrage din melasa obţinută din sfeclă este la baza multor preparate de stimulare a funcţiilor amintite! Au uitat de asemenea de conţinutul de fosfor a numeroase legume şi fructe: castanele, coacăzele, piersicile, nucile, bananele, strugurii, cinara, orzul, vinetele, varza, spanacul, mazărea, bobul, morcovul, sfecla, polenul.

Animalul	Apă %	Lipide %	Proteine %	Glucide %
Ursoaica polară	**76,0**	**9,50**	**9,60**	**3**
Girafa	**77,20**	**12.50**	**3,90**	**3,40**
Pisica	**82,35**	**4,95(5)**	**7,13(9)**	**4.90**
Lama	**86,55**	**3,15**	**3,90**	**5,60**
Pisica sălbatică / Râs	**81,5**	**6,20**	**10,2**	**4,6**
Cămila		**5,39**	**3,80**	**3,10**
Vidra	**62**	**24**	**n**	**0,10**
Iapa	**89,10**	**1,60(4,5)**	**2,65 (2,2)**	**6,45 (5,3)**
Ursoaica brună	**89,0**	**3,20**	**3,60**	**3**
Măgăriţa	**90,18**	**0,90(1,5)**	**1,68(1,8)**	**6,42 (6,2)**
Vulpea		**6,30**	**6,23**	**4,56**
Scroafa porcului mistreţ	**84**	**3**	**3,70**	**5,80**
Zebra	**86,2**	**4,80**	**3**	**5,30**
Elefantul(femela)	**66,70**	**22,07**	**3,25**	**7,39**
Ghepardul(femela)	**76,80**	**9,50**	**9,40**	**3,50**
Leoaica	**63,9**	**18,90**	**12,50**	**2,70**
Pantera	**80,6**	**6,50**	**11,0**	**4,20**
Lupoaica	**76,9**	**9,60**	**9,20**	**3,40**
Căţeaua	**75,5**	**11,80(10)**	**8,65(11,0)**	**3,25(3)**
Cerboaica carp.	**65,7**	**19,70**	**10,60**	**2,60**
Căprioara		**6,70**	**8,80**	**3,90**
Capra	**85,5**	**4,80(4,1)**	**5 (4,2)**	**4 (4,6)**
Bizon si zimbru	**86,9**	**1,70**	**4,80**	**5,70**
Maimuţa macac	**87,84**	**3,90**	**2,10**	**3,90**
Cimpanzeu(femela)	**88,53**	**3,50**	**1,43**	**6,02**
Vaca		**3,5**	**3,5**	**4,5**

Oaia		**6,8**	**5,7**	**5,0**
Bivoliţa		**8,2**	**4,3**	**5,0**
Ren (femela)		**17,5**	**10,4**	**2,4**
Scroafa		6,0	6,0	5,4
Balena		35,0	10,0	**0,8**
Soarece(femela)		15	12,0	3
Lapte uman	67	4 (3,5)	1,30(1,2)	6,05

(Unde sunt valori şi în paranteză s-au suprapus cele două surse informaţionale)

După cum am văzut în sursa citată anterior, pentru laptele uman aceste valori erau următoarele: 1,7% proteine, 3,4% lipide, 6,8% glucide.

În ce priveşte necesitatea proteinelor animale pentru eforturile fizice, munca grea, aceasta este de asemenea o pură impresie, o aparenţă, o idee fără acoperire, dezvoltată de către aceia ce cred că numai carnea le-ar putea asigura energia necesară transmisă de la animalul sacrificat. După cum bine se exprimă Georges Barbarin:

„Carnea n-are nimic de-a face cu dezvoltarea forţei musculare. Mistreţul care este vegetarian e mai robust decât porcul care mănâncă de toate. Elefantul, rinocerul, boul, calul, se hrănesc numai cu ierburi şi vegetale. Acele persoane care pretind că pentru vigoarea lor corporală este indispensabilă carnea sunt ca cei alcoolici care rămân atoni fără paharul lor de băutură”.

Să nu se uite că din melasa obţinută industrial din sfeclă, se extrage betaina care este o substanţă stimulantă şi echilibrantă a întregului organism. Cum ar putea fi uitate marile valori energi7Jinte. ale grâului încolţit (şi a tuturor cerealelor şi leguminoaselor germinate), a nucilor şi alunelor, castanelor, seminţelor de floarea soarelui si dovleacului, a măslinelor., mierii^ polenului, pentru a nu aminti decât pe cele mai importante.

În ce priveşte necesitatea proteinelor animale pentru funcţia sexuală şi de reproducere, din datele existente putem să însumăm următoarele constatări şi observaţii:

După cum se ştie, unul din rolurile de bază ale vitaminei E, tocoferolul (vitamina fertilităţii cum mai este denumită), pe lângă acela de menţinere a hunei funcţionalităţi a ţesutului

muscular şi nervos, a metabolismului general, îl are şi pe acela de asigurare a funcţiei sexuale, a funcţiei de reproducere.

Cum această vitamină este prezentă în majoritatea fructelor şi legumelor crude, este o adevărată absurditate a afirma că o alimentaţie frugivoră-crudivoră nu este capabilă să asigure această bună funcţionare menţionată mai înainte. Ba mai mult decât atât, este demonstrat de către nutriţioniştii crudivori, că prin tratament termic au loc pierderi destul de importante şi ale acestei vitamine, inclusiv în alimentele de origine animală, astfel încât alimentaţia omnivoră cu mâncăruri tratate termic este cea care riscă să conducă la unele carenţe ale acestei vitamine, cu consecinţele de rigoare.

Nu trebuie sa se confunde starea de pseudo-învigorare sexuală dată de oarecare stare de excitaţie produsă de marele volum de săruri insolubile/oxalaţi de Ca, uraţi, etc.) aflat în suspensie în sânge ca urmare a nutriţiei omnivore-carnivore-termice, la trecerea acestuia la nivelul organelor genitale, cu vigoarea calmă, permanentă. a celor nutriţi crudivor. Această afirmaţie a fost făcută sub formulări diverse de majoritatea nutriţioniştilor crudivori, precum şi unii macrobioticieni (aceştia din urmă referindu-se la carne şi substanţe bogate în oxalaţi cum sunt cartofii şi spanacul - fierţi bineînţeles).

Majoritatea nutriţioniştilor crudivori-frugivori, precum şi unii naturopaţi afirmă (dispunând de numeroase exemple concrete care să le asigure acoperirea) că menopauza si andropauza sunt fenomene de degenerescentă şi nu procese fiziologice (adică normale) şi că sunt fenomene necunoscute practic întreaga viată de către cei care au practicat o strictă nutriție frugivoră-crudivoră.

7. Modificarea florei intestinale de fermentaţie în floră de putrefacţie.

Acest argument este avut în vedere de cercetătorul naturist Viorel Olivian Paşcanu. El consideră această transformare, ca rezultat al formării de produşi de putrefacţie

foarte toxici, ca urmare a consumului de came.

8. Argumentele izomeriei optice şi chiralităţii levogire

Acest argument pare cam pompos după cum l-am intitulat, dar veţi vedea că după analizarea lui, lucrurile vor apărea mai simple şi mai clare.

Izomeria înseamnă proprietate a două substanţe care au aceeaşi compoziţie chimică, dar poziţie diferită a atomilor care le compun. Acest fapt le conferă unele diferenţe între proprietăţile lor chimice sau biologice uneori fundamentale. În izomeria optică L, izomerul care o determină deviază planul luminii polarizate spre stânga la trecerea unor raze prin soluţia acestuia. Lumină polarizată înseamnă a face lumina (care emisă de o sursă luminoasă vibrează spaţial în toate direcţiile) să vibreze într-un singur plan, prin trecerea ei într-un sistem de lentile optice. Izomerul D, deviază lumina polarizată spre dreapta. L înseamnă deci spre stânga, adică levogir, iar D, înseamnă dextrogir, adică spre dreapta. Chiralitatea, înseamnă construcţia spaţială a izomerilor, izomerul L (levogir) înseamnă înfăşurarea structurii moleculare, în spaţiu spre stânga, iar D (dextrogir) însemnând înfăşurarea structurii spaţiale spre dreapta.

Marele chimist american Linus Pauling, care a luat premiu Nobel pentru chimie în anul 1954 pentru teoria legăturii chimice şi a structurii moleculare, în cartea sa Chimia generală[22] arată că toate fiinţele vii, de la prion sau virus la om, sunt alcătuite din proteine a căror molecule au numai chiralitate L (levogiră), afirmând în modul cel mai sincer că aceasta constituie o mare enigmă. Nimeni nu ştie de ce.

Acest lucru demonstrează încă odată, dacă mai era nevoie, insuficienţa ştiinţei materialiste carteziene.

Izomeria optică şi **Chiralitatea** substanţelor care alcătuiesc tot ce este viu, ar fi trebuit să fie considerate (aşa cum merită) de importanţă fundamentală pentru întreaga cunoaştere umană, deoarece explică, în final esenţa polarităţii bine/rău sau benefic/malefic, care implică raporturile negentropie/entropie, timp biologic/timp fizic, viaţă/moarte.

În cartea mea Bioenergia darul Divinităţii am discutat în amănunţime toate aceste aspecte, arătând că structura

spaţială (L) levogiră. adică în înfăşurarea ca nişte şuruburi cu filetul pe stânga a moleculelor care alcătuiesc corpurile a tot ce este viu, se datorează existenţei energiei sursă de viată (sau bioenergiei) provenită de la Tatăl Ceresc, din punctul central al Creaţiei care se manifestă prin unde spirale ,elicoidale (adică spirale cu pasul egal). Bioenergia este aceea care prin undele sale spirale elicoidale levogire (adică rotindu-se spre stânga) antrenează prin înfăşurare moleculele aminoacizilor să intre în „găurile” mucoasei intestinului subţire, de asemenea cu filete spre stânga (un şurub cu filet pe stânga nu poate intra decât într-o gaură cu filet tot pe stânga!) în procesul de absorbţie a aminoacizilor.

Structura levogiră a moleculelor care alcătuiesc viul, considerată marea enigmă de către L. Pauling, devine astfel o dovadă concretă a existenţei bioenergiei şi a modului de manifestare prin unde spirale elicoidale levogire, (adică, după cum am mai spus, spirale cu pasul egal ca la şuruburi cu răsucire spre stânga).

Atât structura levogiră pomenită mai sus, cât şi existenţa bioenergiei pe care o evidenţiază, explică o altă enigmă în cunoaşterea biochimiei materialiste carteziene: de ce numai substanţele levogire sunt bioactive? Deoarece numai astfel de substanţe pot înfăşură şi stoca într-o oarecare măsură, energia sursă de viaţă.

O confirmare tot atât de concretă a celor afirmate mai sus provine de la faptul că orice celulă sau un ţesut necrozat (adică morţi este transformat total în molecule cu chiralitate dextrogiră! Un cadavru, care în timpul vieţii era constituit din celule a căror molecule aveau chiralitate levogiră, imediat după moarte, acestea devin dextrogire.

În Fiziologia prof, doc. I. Baciu găsim următoarea descriere cu privire la chiralitatea aminoacizilor în procesul lor de absorbţie.

-Absorbţia aminoacizilor se face prin transport activ. Izomerii naturali L şi D se absorb cu viteză inegală. Viteza de absorbţie a izomerilor L este mult mai mare decât a celor D (subl. ns.) între cele două substanţe nu există deosebire de structură chimică, ci doar de orientare spaţială, constatare ce pledează pentru intervenţia unui mecanism de transport diferit” (Las de-o parte părerea altor autori, ca A. Popescu de

pildă, privitoare la existenţa unor proteine specializate în transport numite translocaze, care nu schimbă cu nimic fondul problemei).

Cum se explică faptul că în această descriere se arată că se absorb şi aminoacizi cu chiralitate dextrogiră (e drept cu viteză mult mai mică)?

Din cele arătate deosebit de clar de către mine mai sus. rezultă că descrierea se referă la o eroare de observaţie, fie că subiectul pe care s-a făcut cercetarea prezenta de fapt o stare patologică (malabsorbţie?), deoarece este clar că în condiţiile normale, într-o gaură cu filet pe stânga, nu pot intra decât şuruburi cu filet (ghivent) pe stânga.

Vă veţi întreba: „Bine, bine, dar ce legătură au toate acestea cu nutriţia”. Veţi vedea în cele ce urmează:

Din chimia organică se ştie că în anumite condiţii, în special creşterea temperaturii, substanţele cu chiralitate levogiră se racemizează, adică 50% se transformă în dextrogire.

Dacă acest lucru important în chimia organică, în chimia organică a substanţelor vii (adică a biochimiei cu alte cuvinte) importanţa devine considerabilă, întrezărindu-se mari implicaţii biologice şi medicale

Consecinţa pentru nutriţia umană este clară: deoarece ştim că moleculele dextrogire ale proteinelor nu pot fi absorbite, rezultă că practicând o nutriţie omnivoră obişnuită (adică cu tratare termică a alimentelor) 50% din mâncarea consumată constituie doar un lest care este eliminat integral. Când sunt atâtea probleme în omenire legate de rezervele de hrană, este etic să risipeşti mâncarea, o persoană consumând ca pentru două? Şi apoi pentru tine dragă semen cititor, este economic?

9. Argumentele holografice

Materialismul cartezian, predominant astăzi în lume, are după cum se ştie ca bază axioma că „întregul este egal cu suma părţilor sale”. Această axiomă care a determinat reducţionismul ştiinţific materialist este aceea care a condus ştiinţa actuală „în fundătură” în toate domeniile şi compartimentele ei. Acest lucru este în prezent din ce în ce mai evident.

În opoziţie cu reducţionismul cartezian, sinergetica dezvoltată acum circa două decenii de către Hakken, are ca bază axioma: „întregul este mai mult decât suma părţilor sale”. Sinergetica presupune abordarea holistică a oricărui domeniu. În abordarea holistică a

medicinii, unii autori au intuit că termenul de holistic nu provine numai de la grecescul holo (care înseamnă întreg) sau de la englezescul wholly care de asemenea înseamnă integral, ci şi de la englezescul holly care înseamnă sfânt. Implicarea sacrului în sinergetica este cât se poate de potrivită şi defineşte necesitatea imperioasă ca ea să constituie în acelaşi timp ştiinţa spirituală sau ştiinţa sacră. Ştiinţa ar avea atunci întreg spectrul cunoaşterii fiecărui lucru de la laic la Divin.

Pentru a înţelege cum poate constitui holografia ca argument pentru modelul frugivor-crudivor al nutriţiei umane şi împotriva celui omnivor (predominant carnivor) este necesar să evoc mai întâi un experiment referitor la această tematică prezentat de către TVR prin anii 1970-l972 în cadrul Teleenciclopediei:

Pe un piedestal este plasată o vază pentru flori din sticlă. În spatele vazei la oarecare distanţă se află un ecran alb pentru proiecţii de film. În partea opusă, de asemenea la oarecare distanţă se află o instalaţie laser cu care un operator emite două raze laser: una o proiectează aşa fel încât atingând vaza tangenţial, ea să-şi continue drumul până la ecran, iar cea de-a doua rază este proiectată direct pe ecran. Pe ecran, în faţa ochilor telespectatorilor apare imaginea spaţială a vazei respective. Se poate spune că pentru acest experiment, sau pentru această primă parte a experimentului sunt aplicabile ecuaţiile matematice pentru imagine holografică, descoperite de americanul de origine ungară, Dennis Gabor, pentru care a primit premiul Nobel în 1947.

Cea de-a doua parte a experimentului însă, ne dezvăluie în modul cel mai clar şi mai cert cu putinţă, implicarea Divinului în holografie.

Pentru cea de-a doua parte a experienţei, operatorul ia vaza de pe piedestal, o trânteşte de podea, unde bineînţeles se sparge; ia un ciob oarecare pe care îl pune pe piedestal în locul vazei şi repetă operaţiunea cu razele laser, ca în cazul

vazei întregi. În faţa ochilor uimiţi ai telespectatorilor, pe ecran apare imaginea vazei întregi!

Deşi experimentul la care am asistat a avut loc după cum am mai menţionat prin anii 70-72, de-abia prin anii 80 când am abordat radiestezia şi radionica, i-am înţeles semnificaţia profundă şi reală şi anume, implicarea Divinului.

După abordarea radiesteziei şi radionicii, am avut ocazia să văd şi să constat că un radiestezist, putea cu ajutorul pendulului său pe o probă martor aparţinând unei persoane, constatând dintr-un fir de păr, o pată de sânge, o fotografie, câteva cuvinte scrise, o bucăţică de unghie, etc. să spună care este starea sănătăţii persoanei respective la momentul acela şi acest lucru la distanţă de sute de mii de kilometrii de subiect. Ca şi în cazul magiei este suficient să ai o moleculă din corpul unei persoane, pentru ca ea să fie complet reprezentată din punct de vedere radiestezic, iar radionic, poţi proiecta imaginea holografică respectivă, oriunde în Univers. Este clar că legăturile şi proiecţiile holografice aparţin unei legi supranaturale cuprinsă în Legea Sfântă a Tatălui Ceresc, pe care ştiinţa în vecii vecilor nu o va putea explica. O foloseşte, dar n-o poate explica. Am mai menţionat de altfel în câteva rânduri în cuprinsul cărţii de faţă, că spiritul din om, este proiecţia holografică a Tatălui Ceresc în el, pentru a-i constitui modelul Divin.

Dar iarăşi mă veţi întreba dragi semeni, ce legătură este între holografie şi nutriţia umană?

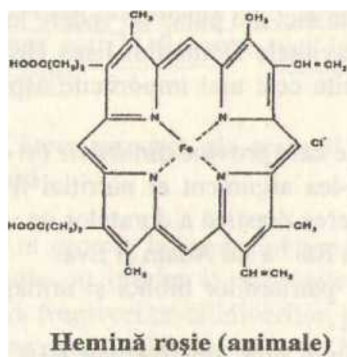
Răspunsul este: dacă un om mănâncă și o singură moleculă dintr-un animal el şi-a impurificat matricea energetică-informaţională inclusiv cu psihicul acestuia! Amintiţi-vă cuvintele Domnului Iisus Hristos din Evanghelia Păcii: „cornul vostru este ceea ce mâncaţi sufletul vostru este ceea ce gândiţi!”

10. Strânsa şi puternica relaţie care există între pigmentul plantelor şi acela al sângelui organismelor animale

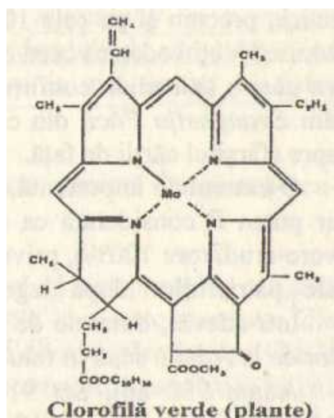
Structura chimică a clorofilei (pigmentul verde al plantelor) este aproape identică celei a heminei, pigmentul din hemoglobina sângelui animalelor. După cum se poate observa din structurile lor chimice prezentate mai jos,

diferenţa principală constă în faptul că structura primului pigment este centrata pe magneziu drept cation, în timp ce a celui de-al doilea este centrată pe fier drept cation.

Structurile pigmenţilor din plante şi din sânge. Trebuie observat însă faptul că Mg are o mare importanţă în imunitatea organismului uman prin sistemul properdinic precum şi în metabolismul calciului. După cum arată doctorul în medicină veterinară Marin Marinescu care a făcut ample cercetări ale sistemului properdinic şi a rolului lui în apărarea anti-cancer, acest sistem constă din complexul properdină - complement — ion de magneziu. Properdina este o substanţă proteică cu rol de anticorp natural în apărarea imunologică. Activarea ei se face numai în prezenţa complementului şi a ionului de Mg.



Hemină roşie (animale)



Clorofilă verde (plante)

Din informaţia orală a Dr. P. Papacostea, am aflat cu admiraţie faţă de Creaţiune, că clorofila este de culoare verde are fluorescenţă roşie, iar hemoglobina sângelui animal purificatoare a heminei, care dă culcarea roşie, are fluorescentă verde! Ce poate fi mai grăitor despre interdependenţa plante-animale-om, decât acest fapt?

11. Argumente etice ale filozofiei şi moralei. Argumentele adevăratei spiritualităţi creştine.

Un fapt deosebit de interesant şi de semnificativ este că toate şcolile filozofice ale antichităţii si ale evului mediu, practicau o nutriţie vegetariană. Pitagoreicii, orficii greci, platonicienii, confucianiştii, mazdeenii, etc. au fost vegetarieni

convinşi. Refuzul de a mânca orice fel de carne, reprezenta pentru ei o condiţie etică minimă necesară.

Mai mult decât atât, se pare că toate şcolile iniţiatice de-a lungul timpurilor au avut aceeaşi restricţie drastică nutriţională.

Dar dacă toţi aceia care în antichitate sau mai aproape de anul 0, prin autointerdicţia lor de a consuma carne, au intuit că acest lucru este etic şi moral, cum ar putea fi permis, logic vorbind, creştinilor adevăraţi, consumul acesteia, când spiritualitatea lor trebuie să se bazeze integral pe Legea Iubirii care este fundamentul acestei religii unice, precum şi pe cele 10 porunci primite de la Tatăl Ceresc prin Moise? Veţi vedea că ceea ce realizăm aici din punct de vedere logic, va găsi o splendidă confirmare în cuvintele Domnului Iisus Hristos din Evanghelia Păcii din care voi cita cele mai importante aspecte spre sfârşitul cărţii de faţă.

O extrem de importantă observaţie care provine din Biblie (şi care ar putea fi considerată ca un al 12-lea argument al nutriţiei frugivore-crudivore 100%), priveşte scăderea drastică a duratelor de viaţă ale „patriarhilor” după „izgonirea din Rai” a lui Adam şi Eva.

Într-adevăr, duratele de viaţă ale patriarhilor biblici şi urmaşilor lor de la Adam, scad în felul următor:

Adam 930 ani, Set 912 ani, Enos 905 ani, Cainan 910 ani, Maleleil 895 ani, Iared 962 ani, Enoh (care n-a murit ci a fost luat de Dumnezeu la vârsta de 365 de ani), Matusalem 969 ani, Lameh 753 ani (conform cap. 5, versetele 3-32), Noe 950 ani (la potop 600 - conform cap 9, versetele 28-29), Sem 600 ani, Arfaxad 465 ani, Cainan 460 ani, Şelah 460 ani, Eber 504 ani, Pelag 339 ani, Ragev 339 ani, Serug 330 ani, Nahor 204 ani, Terah 205 ani (conform cap11, versetele 10-32), Avram 175 ani (conform cap 25, versetul 7), Sara (soţia lui Avram a trăit 127 ani, conform cap 23, versetul 1).

Care ar putea fi explicaţia acestei scăderi drastice a duratelor de viaţă ale patriarhilor decât schimbarea bruscă a modelului nutriţional de la cel frugivor-crudivor, proiectat pentru o viaţă eternă la cel nociv al nutriţiei omnivore?

Nu pot încheia acest capitol al argumentării frugivore-crudivore fără a menţiona o judicioasă observaţie a lui Georges Barbaria:

„E bine ca mâncătorii de came să ştie că hrana lor de predilecţie, este totdeauna cadavru, oricare ar fi starea de aparentă prospeţime. Descompunerea începe imediat după moartea animalului. Primele stadii ale descompunerii organice nu sunt imediat perceptibile de către simţurile incomplete ale omului[23], astfel că acestea nu-i relevă nici o modificare din punctul de vedere al tactilului, vederii şi mirosului uman". „Carnivorele mănâncă carnea crudă", adaugă el mai departe.

În fine, o ultimă observaţie preluată din Argumentaţia provegetariană a lui Van Lisbeth: „Mâncătorii de came să reflecteze la faptul că xantina, o otravă formată în corpul animalului în momentul sacrificării lui (alături de o cantitate considerabilă de adrenalină!) nu dispare nici la fierbere, nici la prăjire şi la nici un alt procedeu cunoscut.

Câteva aspecte ale trecerii la nutriţia corectă frugivoră-crudivoră

Am promis la începutul acestui capitol că voi prezenta o scurtă discuţie cu privire la aspectele divergente sau neconcordante din tabăra frugivorilor-crudivorilor, precum şi diverse păreri cu privire la modul cum se face trecerea de la nutriţia omnivoră-camivoră la cea frugivoră-crudivoră.

Principalele aspecte în care există divergenţe sau neconcordanţe între diferiţii nutriţionişti frugivori-crudivori privesc laptele şi ouăle.

Problema laptelui am abordat-o în treacăt în capitolul referitor la combinaţiile corecte ale alimentelor. Am amintit acolo că Dennis Nelson, nutriţionistă americană, adeptă a Dr. Shelton, consideră laptele un aliment pentru sugar până la înţărcare, moment în care re ni na, substanţă speciala pentru digerarea acestuia, nu se mai produce în organismul uman. Deoarece consider că este suficient ce am arătat acolo cu privire la lapte din punctul de vedere nutriţional, cred că nu mai este cazul să repet. Mă voi rezuma să mai arăt că alături de Dennis Nelson şi Michele Karen-Wemer sunt toţi frugivorii-crudivorii stricţi ai Asociaţiei Vivez Soleil din Geneva sub preşedenţia Dr. C. Schaller, şi nutriţioniştii spanioli Franz Joyce şi Pozas Hermosilla.

Frugivorii-crudivorii stricţi sunt bineînţeles şi împotriva ouălelor, spre deosebire de autorul Bucătăriei fără foc - Taina

vieţii lungi[24], 1930), de Asociaţia metafizică Elta şi de autorul Alimentaţiei în practica Yoga[25], Dan Bozaru, care sunt partizanii acestui aliment (ultimul autor chiar prin tratare termică). Un fapt ciudat se petrece însă în ce priveşte pe Dr. Ernest Günter: Atât în textul propriu-zis, cât şi în reţetele anexe din lucrarea lui Să trăim fără a fi bolnavi, nu apar ouăle ca indicaţie nutriţională, în schimb în Cartea a II-a Sănătate, tinereţe, frumuseţe, având ca autori pe Dr. Ernest Günter împreună cu Ingeborg Günter, soţia sa, apărute împreună cu Hrana vie o speranţă pentru fiecare[26] (având autor numai pe Dr. Günter), în reţetele culinare crudivore prezentate apar şi preparate cu maioneză. Logic ar trebui prin urmare trasă concluzia că numai soţia Dr. Günter este partizană a ouălelor în alimentaţia frugivoră-crudivoră.

În ce mă priveşte, eu cred că prezenţa ouălelor, fie ea şi sub formă crudă de maioneză, este o eroare, deoarece din punct de vedere chimic nu este prea mare deosebire faţă de carne, mai puţin xantina⁻ şi conţinutul de adrenalină.

Referitor la modul de trecere de la o alimentaţie obişnuită (adică omnivoră cu predominanţă carnivoră cum se practică astăzi) la una crudivor-frugivoră există 2 atitudini diferite: Dr. Günter consideră că trecerea trebuie să fie tranşată, rupând-o dintr-o dată cu vechiul obicei alimentar, dar Lazăr Popoviciu recomanda, în lucrarea sa mai sus menţionată, (reprezentând probabil punctul de vedere al Dr. M. BircherBenner, personalitate foarte cunoscută în Elveţia unde a avut o clinică de tratamente prin nutriţie frugivoră-crudivoră), o trecere lentă prin următoarele etape: trecerea de la alimentaţia obişnuită, la alimentaţia ova-lacto-vegetariană, aceasta însemnând mâncare tot preparată obişnuit dar bazată pe ouă, produse lactate şi vegetale, apoi un regim lacto-vegetarian (deci eliminând ouăle preparate) şi în final, alimentaţia frugivoră-crudivoră la care, după cum am văzut el adaugă maioneza.

Cel mai bun răspuns la problema trecerii la alimentaţia corectă îl vom avea însă în capitolul în care vom reda cuvintele Domnului Iisus Hristos privitoare la acest aspect. Până atunci eu sfătuiesc pe semenul cititor decis să facă totul pentru evoluţia spirituală rapidă, să . adauge la rugăciunile lui de dimineaţa şi seara, cererea în clar către Divin de a i se

arăta cum trebuie să procedeze la abordarea atitudinii nutriţionale corecte.

Noile criterii de clasificare a alimentelor în cercetarea nutriţională modernă pe baze holistice

După cum se ştie, atitudinea nutriţională a medicinii alopate a rămas la fel de conservatoare ca aceea din timpul elaborării, fundamentării sale, în ciuda progresului său tehnologic (sau poate tocmai din cauza acestuia), conducând şi această ramură a ei, de importanţă vitală pentru omenire în fundătura carteziană.

Pentru ca semenul cititor să-şi facă o idee clară despre ce înseamnă o clasificare şi categorisire corectă a alimentelor, conform legilor naturii, voi prezenta mai jos câteva largi extrase din 2 lucrări excepţionale cu atitudine holistică în domeniul nutriţional. Una ceva mai veche, aparţine Dr. M. Otto Brücker, Destinul din bucătărie, în care aceasta prezintă concluziile cercetătorilor prof. Kollath, şeful catedrei de nutriţie de la Facultatea de medicină din Viena. Cea de-a doua aparţine Dr. Cristian Schaller. preşedintele Associations Vivez Soleil din Elveţia, intitulată simplu Apprendre a se nourir (.învăţaţi să vă hrăniţi).

Dau mai întâi cuvântul Dr. O. Brücker:

„Valoarea biologică a alimentelor noastre după profesorul Kollath:

Mijloacele de viaţă constituie hrana vie, care este fie nedenaturată, fie modificată pe cale mecanică sau fermentativă. Ele conţin încă substanţe vitale în cantităţile prevăzute de natură şi într-un raport

armonios. Alimentele nu sunt suficiente pentru menţinerea sănătăţii: prin încălzire, conservare şi preparare ele sunt denaturate într-o măsură tot mai pronunţată. Ca hrană moartă sunt doar purtători de substanţe nutritive şi nu pot să-şi îndeplinească decât parţial funcţiile. Ele nu mai conţin fermenţi proprii şi nu mai prezintă procese proprii de metabolism .

După profesorul Kollath există următoarele 6 categorii de

mijloace de trai:

1. Mijloace de viaţă absolut naturale

Acestea sunt mijloacele de viaţă cele mai valoroase. Printre produsele vegetale se numără cerealele vii (adică germinate sau încolţite), nucile, legumele proaspete şi fructele crude (în sensul de proaspete, nu de necoapte). Printre cele de provenienţă animală se numără laptele crud şi ouăle crude, iar printre băuturi, apa de izvor.

2. Mijloace de viaţă modificate pe cale mecanică

Următoarea treaptă o constituie uleiurile obţinute prin presare la rece, seminţele oleaginoase, produsele din uruiala integrală în măsura în care sunt imediat consumate, sucurile proaspete din fructe, salate din legume proaspete. Produsele lactate ca smântână, laptele degresat, laptele acru, untul, brânza de vaci. se încadrează tot aici pentru că sunt produse parţiale obţinute numai prin intervenţii mecanice. Dar faţă de laptele integral, neprelucrat, ele ocupă numai locul al doilea pe scara valorilor biologice numărându-se totuşi încă printre produsele alimentare vii.

Aşa cum au demonstrat experienţele pe animale efectuate de Kollath şi sucurile şi untul nu mai conţin auxoni. După Kollath, acestea reprezintă o grupă de substanţe vitală a căror compoziţie încă nu este cunoscută. Indiferent de faptul dacă această grupă de substanţe este cunoscută sau nu, din punct de vedere chimic şi indiferent de felul denumirii, de o importanţă hotărâtoare este faptul că există anumite substanţe active care se găsesc în fructele proaspete, în laptele integral si în fructele oleaginoase, dar care nu se. găsesc în sucurile proaspăt stoarse, pentru că acestea rămân în resturile de la presare şi în laptele smântânit. Continuând seria de experienţe fundamentale, Kollath a demonstrat că vitaminele clasice (A, C, D, E, F) nu au eficacitate maximă decât în prezenţa acestui grup de substanţe active, denumite auxoni. De aici rezultă că alimentele integrale nu pot fi înlocuite cu părţi din aceste alimente, chiar dacă aceste părţi conţin încă alte substanţe vitale.

Practic înseamnă că sucul proaspăt extras din fructe, care totuşi este mai valoros decât fructele fierte sau opărite,

nu poate înlocui în întregime fructele proaspete pentru că, resturile care conţin auxoni nu sunt consumate şi ele. Acelaşi lucru este valabil şi pentru uleiuri, în timp ce untul lipsit de auxoni completat cu laptele smântânit, posesor al acestora, devine iar un complex integral. Prin aceasta nu scade valoarea uleiului presat !a rece, care conţine acizi graşi polinesaturaţi şi vitamine liposolubile, faţă de uleiurile obţinute prin extracţie chimică...

În acest contest vrem doar să arătăm că în cadrul produselor alimentare există o ordine ierarhică. În privinţa băuturilor, apa de izvor este un produs nemodificat mecanic, aşa cum este de exemplu apa de conductă. După cum se ştie cel mai nou, este modificată şi compoziţia ei chimică prin adaos de clor, iar acum mai este ameninţată şi de adaosul de fluor.

3. Mijloacele de viaţă modificate fermentativ

În următoarea grupă de mijloace de viaţa le găsim pe acelea modificate fermentativ. Printre acestea se numără alimentele transformate de fermenţii proprii, drojdie şi bacterii, aşa cum sunt terciurile din cereale integrale, sucurile fermentate, legumele în acid lactic (de exemplu varza murată), laptele fermentat şi băuturile alcoolice ca vinul şi berea. Reducerea valorii alimentelor modificate fermentativ se bazează pe pierderea unor vitamine prin oxidare, deoarece procesele de descompunere din alimentele produse de fermenţi proprii şi bacterii, reprezintă procese de ardere lentă, de oxidare. Faţă de acest dezavantaj, există totuşi şi unele avantaje, prin aceea că gustul se îmbogăţeşte prin formarea unor substanţe cu acţiuni profilactice ca de exemplu formarea acidului lactic care joacă un rol în prevenirea cancerului. În afară de aceasta, drojdia poate produce vitamine (ca de exemplu vitamina Bl); astfel prin intermediul drojdiei se poate obţine din fainele degerminate, semi-albe şi albe, devalorizate, pâine cu o oarecare valoare mărită. Nu se recomandă consumul de drojdie vie în scopul administrării de vitamine pentru că celulele vii ale drojdiei rezistă sucurilor gastrice, părăsind intestinul neschimbate, deci fără o utilizare a conţinutului lor de vitamine. Altfel stau lucrurile cu preparatele din drojdie moartă, care pot fi donatori de

vitamină B.

4. Alimentele modificate prin încălzire

Să privim acum pe scurt cele trei grupe de alimente moarte sau pur şi simplu alimentele în accepţia lui Kollath pentru a obţine o privire de ansamblu. Vom observa o devalorizare tot mai pronunţată începând cu alimentele încălzite, continuând cu cele conservate şi terminând cu cele preparate. Constatăm cu îngrijorare că mâncărurile zilnice ale omului civilizat de rând, se compun cu precădere din aceste alimente moarte. După cum am mai discutat deja la examinarea substanţelor vitale, prin încălzire se distrug fermenţii proprii şi substanţele aromate, se reduce conţinutul de vitamine şi se distruge echilibrul lor din cauza sensibilităţii lor diferite la căldură. Sărurile minerale se dizolvă diferit funcţie de acelaşi factor termic şi de asemenea se strică raportul iniţial echilibrat al mineralelor din cauza solubilităţii diferite a sărurilor lor”.

5. Alimente modificate prin conservare

O degradare şi mai pronunţată o suferă .alimentele din grupa următoare, aceea a conservelor. Dacă se vorbeşte de conservare, toată lumea se gândeşte mai întâi la alimentele din cutiile de conserve. Aproape nimeni nu realizează că şi prăjiturile, torturile, cozonacii, se numară printre conserve. Conservarea se face prin încălzire, uscare şi procedee chimice. La conservarea chimică se mai adaugă daunele aduse sănătăţii prin agenţii de conservare. O mare parte din substanţele deosebit de dăunătoare, ca de exemplu acidul benzoic, acidul boric, hexametilena au fost limitate de noua lege a alimentaţiei. Ele sunt permise în alimente numai cu obligaţia de a fi menţionate.

O menţiune specială „Congelarea la temperaturi foarte scăzute”:

„Congelarea la temperaturi foarte scăzute apărută în ultimul timp, cauzează cele mai mici pierderi de substanţe vitale. Pierderile la conservare prin răcire sunt cu atât mai mici, cu cât temperaturile sunt mai scăzute. La temperaturi de -40°C nu se pot semnala pierderi de vitamine nici chiar după un an. La temperaturile obişnuite de -l8°C pierderea în

vitamine este atât de mică încât practic poate fi neglijată. Congelarea la temperaturi scăzute poate fi considerată o conservare naturală, aşa cum natura ar face-o de exemplu pe timpul iernii. Important este ca atât congelarea, cât, si decongelarea să. se facă rapid. Alimentele dezgheţate trebuie imediat folosite. Din păcate nu chiar toate alimentele se pot congela; congelarea ar constitui soluţia cea mai simplă a problemei conservării. Dacă se congelează mâncăruri deja încălzite, atunci nu mai putem vorbi de hrană congelată în adevăratul sens. Această deosebire trebuie avută în vedere în mod special pentru că astăzi se oferă drept hrană congelată meniuri gata preparate care prin încălzire sau altă conservare prealabilă mai pot fi enumerate printre alimentele vii”.

6. Alimentele modificate prin preparare

Alimentele cu cea mai mică valoare biologică le găsim ia ultima rubrică, aşa numitele preparate. Toate produsele care au fost încadrate în această grupă au fost obţinute prin procese tehnologice. În parte sunt produse din mijloace de viaţă din cate s-au extras anumite substanţe nutritive în stare izolată. Alimentele obţinute în acest fel au cu totul alte efecte decât produsele iniţiale. Dacă am delimita foarte sever noţiunea de alimente, atunci preparatele nici nu ar trebui considerate drept alimente şi ar trebui şterse din tabelul alimentelor.

„Examinând tabelul cu clasificarea alimentelor constatăm că acelea care constituie hrana zilnică pentru majoritatea oamenilor se găsesc printre preparate. Cine şi-ar putea închipui că făina foarte fină, ce poate fi păstrată timp nelimitat, se încadrează la preparate, deci într-o grupă inferioară conservelor. Astfel, şi pâinea din faină albă şi semi-albă şi pastele făinoase se încadrează printre alimentele cu valoarea cea mai scăzută. Acelaşi lucru este valabil şi pentru grăsimile artificiale, margarinele şi uleiurile obţinute pe cale chimică, preparatele din amidon şi zahărul. Acestea conţin substanţe nutritive de bază (grăsimi şi hidraţi de carbon) sub formă concentrată din punctul de vedere al vechii teorii nutriţionale (adică după calorii n.a.), dar care practic nu conţin vitamine, microelemente, fermenţi, substanţe aromate şi acizi graşi polinesaturaţi.

La preparatele din lapte trebuie să ne gândim la faptul că tocmai sugarii care necesită hrana deosebit de valoroasă din produse naturale, sunt crescuţi cu alimentele cele mai puţin valoroase. Alăturì din preparatele din lapte se adaugă preparatele din faină rafinată şi zahărul. De aceea nu trebuie să ne mirăm că bolile încep să apară deja la sugari şi dacă atât de mulţi părinţi trebuie să-şi facă în permanenţă griji din cauza sănătăţii copiilor lor. Tocmai în perioada de dezvoltare şi creştere, adică în primii ani de viaţă, substanţele de „construcţie” sunt deosebit de necesare. Adeseori urmările lipsurilor lor apar mai târziu. Dacă în lista preparatelor moarte se numără şi vitaminele, substanţele aromate, fermenţii, sărurile minerale, agenţii de creştere şi zahărul din fructe, aceasta se face pentru a atrage atenţia asupra deosebirii esenţiale dintre vitaminele izolate extrase prin procedee tehnice şi acelea care se găsesc în alimentele naturale”. Clasificarea alimentelor dată de Dr. Christian Schaller, după cum am mai menţionat, în Apprendre a se nourir, este mai recentă şi cât se poate de clar holistică. Dăm cuvântul Dr. Christian Schaller:

„Alimentele pot fi clasificate în patru grupe, după potenţialul lor vital pe care îl comunică corpurile noastre:

1. *Alimentele biogene* care conţin viaţă

Acestea conţin baza calitativă ideală a alimentaţiei noastre. În această categorie intră: seminţele. cerealele, leguminoasele, verdeţurile şi legumele germinate, sau sub formă de tinere lăstare.

La începutul creşterii lor, plantele sunt de o extremă bogăţie de substanţe care întăresc vitalitatea celulelor noastre şi le permit o

regenerare constantă (vitamine, minerale, oligoelemente, aminoacizi, enzime, hormoni vegetali, biostimuline, etc.).

2. Alimente bioactive care activează viaţa

Acestea constituie baza cantitativă ideală a alimentaţiei noastre. În această categorie intră: bacele, fructele, verdeţurile, legumele, leguminoasele, seminţele, cerealele, oleaginoasele, ajunse la maturitate şi consumate în perfectă stare, crude.

Alimentele biogene şi bioactive formează categoria alimentelor vii (a mijloacelor de viaţă din clasificarea profesorului Kollath). Ele au fost prevăzute de natură pentru asigurarea vieţii şi pentru starea de bine a fiinţei umane. Consumarea lor aduce vitalitate şi sănătate la orice vârstă.

3. Alimentele *biostatice* care încetinesc viaţa

În această categorie intră alimentele ale căror forţe vitale au fost diminuate prin trecerea timpului (alimente crude stocate), prin frig (îngheţare, supracongelare) sau prin căldură (coacere).

Utilizarea alimentelor biostatice este rezultatul obiceiurilor sociale. Consumarea lor asigură funcţionarea minimă a organismului nostru, dar antrenează îmbătrânirea celulelor, deoarece ele nu aduc substanţele vii necesare.

4. Alimentele *biocidice* care distrug viaţa

Acestea au devenit preponderente în modul nutriţional occidental, în această categorie intră toate alimentele ale căror forţe vitale au fost distruse prin procedeele fizice sau chimice de rafinare, de conservare sau de gătit.

Alimentele biocidice au fost inventate de către om pentru pierderea sa. Ele otrăvesc lent celulele sale prin substanţele nocive pe care le conţin. Trebuie ştiut că, chiar în doză mică, orice produs chimic adăugat alimentelor este toxic. Procedeele modeme ale agriculturii şi tratării industriale a alimentelor aduc corpului nostru substanţe care ne paralizează instinctul alimentar, perturbând asimilarea şi blocând eliminarea.

Ele slăbesc încetul cu încetul sistemul nostru de apărare, sunt cauza multiplelor tulburări ale sănătăţii şi deschid poarta bolilor aşa numite ale civilizaţiei (bolile cardiovasculare, cancerele, reumatismele, diabetul şi alte boli degenerative, bolile psihice).

Echilibrul alimentar

Corpul nostru a fost proiectat să funcţioneze cu elementele vii conţinute în alimentele naturale. De fapt, înainte de orice, este gradul vitalităţii care contează. Astfel,

grâul germinat este biogenic, boabele de grâu stocate sunt bioactive: copt, grâul este biostatic, iar dacă este tratat cu agenţi chimici de conservare, devine biocidic.

Un fruct cules la maturitate, este bioactiv: după stocare sau coacere este biostatic, conservat cu agenţi chimici, el devine biocidic.

Alimentele biogene şi bioactive (alimentele vii) aduc energie corpului nostru. În timp ce **alimentele bi**ostatice si biocidice i-o iau. Consumate în mare cantitate aceste alimente ale căror forţe vitale au fost distruse, impun o importantă muncă de dezintoxicare a organismului nostru şi mobilizează timp de ore întregi sistemul imunologic (în timpul digestiei, ele produc o puternică dezvoltare a numărului de globule albe), ridicând în acelaşi timp tensiunea arterială şi temperatura, etc. această stimulare poate fi resimţită ca agreabilă deoarece provoacă o scurtă biciuire, dar ea va fi urmată de o oboseală intensă. Încetul cu încetul, din cauza stimulării artificiale, noi ne descărcăm bateriile de energie vitală şi devenim vulnerabili din punct de vedere fizic, emoţional şi mental.

Nu este vorba totuşi de a renunţa total la aceste alimente; dacă noi consumăm 60-80% alimente vii, putem metaboliza fără dificultate 20 - 40% alimente biostatice... şi câteva procente de alimente biocidice.

Înţelegând aceste lucruri ne eliberăm de orice sentiment de culpabilitate când consumăm alimente biostatice sau biocidice pentru plăcerea de a mânca sau din motive de viaţă de societate. În măsura în care consumul lor nu depăşeşte capacităţile noastre de eliminare, vom avea o stare de bine constantă. Dacă însă, cantitatea lor este excesivă, simţim oboseală şi o proastă dispoziţie, simptome dezagreabile, apoi apar bolile din ce în ce mai frecvente.

Continuând să mâncăm alimente denaturate în mică cantitate, vom fi feriţi de orice sectarism alimentar, ceea ce ne va permite să ne continuăm fericiţi viaţa noastră socială. Dacă organismul este supraîncărcat de toxine, vom învăţa să-l detoxifiem prin metode generale de curăţire a corpului, dieta de detoxifiere, spălaturi intestinale, mijloace terapeutice care ajută la depoluarea organismului (de exemplu, utilizarea de polen, drojdie de bere, alge uscate, vitamine naturale, mai

ales A, E şi C, fitoterapie, homeopatie, remedii din flori).

În orice moment, oricare ar fi starea noastră, ne putem dezvolta vitalitatea, substituind progresiv alimentele care poluează organismul, prin alimente vii. Ne îndreptăm spre o alimentaţie din ce în ce mai echilibrată".

Clasificarea alimentelor după Dr. Christian Schaller reprezentând desigur punctul de vedere al întregii sale asociaţii Vivez Soleil, potrivit conţinutului lor viu, al puterii de vitalizare este mult prea clară, perfect corespunzătoare din punct de vedere holistic pentru a mai necesita explicaţii. Faptul că, vorbind de echilibrul alimentar, el acceptă un consum de 20-40% de alimente biostatice şi câteva procente (puţine!) de alimente biocidice, numai pentru a păstra bucuria burţii, mi se pare oarecum surprinzător din partea unor frugivori-crudivori stricţi, care pe de altă parte nu admit consumul de ouă şi de lapte cu derivatele sale.

O altă explicaţie posibilă ar fi că, nevăzând soluţii pentru trecerea întregii omeniri la o alimentaţie frugivoră-crudivoră corectă, din motive uşor de întrevăzut, psihologice, sociale, economice, religioase dar mai ales ...malefice. Dr. Schaller îşi va fi zis că este mai bună o astfel de soluţie ... democratică, decât nimic. Numai că după cum vom vedea în textele Evangheliei Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan, Mântuitorul afirmă tranşant, că alimentele vii provin de la Tatăl Ceresc, în timp ce acelea moarte provin de la Satana. În transcripţie nutriţională holistică, ar însemna deci că alimentele biogene şi bioactive provenind de la Divin sunt benefice, în timp ce acelea biostatice şi biocidice sunt malefice, provenind de la Satana. Consecinţa logică este că rămâi dator sursei de la care consumi. Ori este lesne de înţeles că este de un milion de ori preferabil să rămâi dator Tatălui Ceresc, decât lui Satana, pentru că Primul fiind în întregime iubire, te va ierta întotdeauna, în timp ce cel de-al doilea te va osândi.

Nu pot încheia acest capitol, fără a reda în cele ce urmează 3 tabele cu factori nutriţionali de maximă importanţă şi anume: vitamine, elemente în săruri minerale şi oligoelemente, prezentate de Dr. C. Schaller în Apprendre a se nourrir, considerând că sunt de mare utilitate practică în cazurile în care un organism trece printr-o situaţie care

reclamă un aport suplimentai- al acestora.

Se va putea remarca deosebita concizie şi claritate în etalarea informaţiilor conţinute, care evidenţiază şi caracterul foarte recent al cercetării.

Tabelul 4 - VITAMINELE

Acţiunea vitaminei	Surse principale	Doza zilnică
A - Vedere (vedere nocturnă slăbită), Piele (acnee), Mucoase (infecţiile sinusului, ale gâtului, ale bronhiilor, ale intestinelor, etc.)	Ficat de peşte, ardei roşu, Seminţe de alfa-alfa încolţite, Pătrunjel, creson, morcov crud, caise uscate, legume verzi, Polen	20.000 - 30.000ui (unităţi internaţionale)
B (THIAMINA) - Energie nervoasă (depresiune, nevralgii, oboseală). Tonusul muscular ai inimii şi al intestinelor (tulburări cardiace, constipaţii), digestive. Digestia zahărului.	Polen, drojdie (de tarula sau de bere), grâu încolţit seminţe germinate, oleaginoase, cuticula de orez	100 mg sau cu B complex
B2 (RIBOFLAVINA) - Ochi (cataractă), piele (riduri, eczeme, zbârcituri), păr.	Polen, ficat, produse lactate, seminţe de alfa-alfa încolţite, drojdie, grâu	50-l00 mg sau cu B complex
B3 (NIACINA) - Sistemul nervos (depresiune, schizofrenie); dilată capilarele (spălarea depozitelor artritice şi ale	Drojdie; grâu încolţit şi cuticule de orez; gălbenuş de ou; seminţe încolţite;	100-3000mg
B5 (ACID PANTOTENIC) Stimulent natural al glandelor suprarenale (de unde secreţia de cortizon natural ameliorează artritele, reumatismele, astmul etc.); antistress (oboseală, depresiune,	Polen; grâu încolţit; drojdie; gălbenuş de ou; legume; fructe	100-200mg

B6 (PIRIDOXINA) Sistemul nervos (analgezic, calmant natural; acţionează asupra tuturor tulburărilor cerebrale); energie musculară; echilibru lichid ian (retenţia de apă); somn (coşmaruri); piele (acneea	Drojdie, grâu încolţit, seminţe încolţite, varză, banane, portocale.	100-200mg
B7 (INOZITOL) Neutralizează colesterolul (obezitate, arterioscleroză), părul (previne calviţia); sistemul nervos; calmant natural	Polen, grâu încolţit, drojdie, portocale, seminţe de alfa-alfa încolţite, oleaginoase, pepeni, iaurt.	500-l000mg
B8 (BIOTINA) - Metabolismul proteinelor şi grăsimilor; Previne calviţia; tratează malaria.	Soia încolţită; drojdie; seminţe; gălbenuş de ou; melasă brută.	300-500 mg
B9 (ACID FOLIC) - Globule roşii (anemie); echilibru hormonal; păr (îi menţine culoarea naturală).	Drojdie, seminţe de alfa-alfa încolţite; grâu încolţit, seminţe încolţite, legume	3-5 mg
B12 (CIANOCOBALAMINA) - Globule roşii (anemie); acţionează asupra celulei nervoase (putere de concentrare, inflamarea nervilor, dureri); echilibru hormonal; frumuseţea	Alge, fructe de mare, peşte, produse lactate, gălbenuş de ou, seminţe încolţite, drojdie, lăptucă.	50-l50 mg
B13 (ACID OROTIC) - Regenerare celulară (scleroza în plăci).	Zer, legume crude, (în sensul de proaspete nu de	De luat sub formă de aliment
Bl5 (ACID PANG AMIC) - Ameliorează oxigenarea tisulară (orice intoxicaţie şi fenomenul de îmbătrânire); ajută procesele de detoxifiere a	Sâmburi de caise; orez şi seminţe încolţite; drojdie.	100 mg
Bl7 (LAETRIL sau AMIGDALINA) - Anticancer	Fructe, sâmburi de caise	500-5000mg

PABA=ACID PARAAMINOBENZOIC - Creştere; piele (îmbătrânire, previne insolaţia şi cancerul cutanat); păr (menţine culoarea sa naturală)	Drojdie, grâu încolţit, seminţe încolţite, melasă brută, fructe.	500-I000mg
B COMPLEX (corespunde ansamblului de vitamine de la Bl la Bl7, plus PABA) - Sistemul nervos; efect calmant natural (depresiuni, iritabilitate); metabolismul zaharurilor, grăsimilor şi proteinelor (corectează adesea nevoile marcate de alcool);	Drojdie, grâu încolţit, seminţe încolţite (germinate); o mare parte din vitaminele B este produsă de bacteriile intestinale	75-300 mg
C -ACIDUL L - ASCORBIC Ţesutul conjunctiv (îmbătrânire, dinţi, gingii vase sanguine); puternic detoxifiant (eficace împotriva oricărei intoxicaţii sau toxicomanii; droguri, tutun, etc.); anti-stress şi antibiotic natural;	Legume şi fructe crude (în sens frugivor-crudivor, lămâi, portocale, bace, morcov, ardei roşu uscat).	1000-l0.000 mg Este necesar un aport zilnic deoarece vitamina C nu este stocată în corp şi este
D - Metabolismul calciului (piele, dinţi, sistemul nervos)	Expunere la soare; ulei de ficat de peşte, seminţe încolţite, gălbenuş	1000-5000mg
E - Ameliorează oxigenarea celulară (energie generală, afecţiuni circulatorii şi cardiace, prevenirea cancerului); esenţială pentru orice vindecare şi reîntinerire; sterilitate, dureri menstruale; frumuseţea pielii; creşte energia musculară	Ulei de germeni de grâu, grâu încolţit, seminţe încolţite, avocado, gălbenuş de ou.	400-5000 mg.

F - Grup de acizi nesaturaţi care reduc volumul colesterolului.	Uleiuri nesaturate; avocado; seminţe de floarea soarelui încolţite (germinate)	De consumat sub formă de alimente.
K - Coagularea sângelui; ficat.	Alge, alfa-alfa, grâu încolţit, legume verzi,	1-l,5 mg
P (BIOFLAVANOIDE) - întăreşte peretele venelor şi arterelor şi al capilarelor (varice), hemoroizi, gingii care sângerează, diabet,	Portocale, lămâi, grapefruit, bace, pătrunjel.	300mg (de asociat cu vitamina C)
T - Coagularea sângelui (anemie)	Seminţe de susan	De luat sub formă de alimente.
CHOLINA - Sistemul nervos (tulburări ale somnului); ficat şi vezicula biliară (previne calculii); sinteze hormonale; arterioscleroză;	Gălbenuş de ou, spanac crud, grâu încolţit, soia încolţită, drojdie, oleaginoase, seminţe încolţite	1000-l200 mg.
LECITINA - Menţine solubilitatea colesterolului sanguin (evită durificarea arterelor); tulburări ale pielii, sistemului nervos	Soia încolţită (germinată), legume verzi, gălbenuş de ou.	2 linguri de granule sau patru capsule.

Tabelul 5 - **ELEMENTE MINERALE**

MINERALE/ ACŢIUNE	SURSE PRINCIPALE	DOZE
CALCIU - oase, dinţi, sistemul nervos (efect anti poluare); rezistenţă generală	Dolomit (rocă bogată în calciu, fosfor şi magneziu), pulbere de oase (bonemeal); produse lactate,	1800-2000mg,

CROM - Inima (afecţiuni cardiace); reglarea zahărului în sânge (diabet, pofta de	Fructe de mare, drojdie, fructe de culoare verde închis.	3mg.
CUPRU - Globule roşii, păr (menţine culoarea naturală), rezistenţă la infecţii.	Fructe de mare, alge, usturoi, fructe uscate, anghinare, pătrunjel, legume verzi.	5mg.
FIER - Globule roşii (paloare, oboseală, constipaţii, anemie).	Alge, legume verzi, melasa brută, gălbenus de ou	25mg.
IOD - Metabolismul tiroidei (oboseală, slăbiciune, tendinţe la infecţii, slabă	Aer marin; fructe de mare, peşte, alge, creson, usturoi, nuci.	300mg.
MAGNEZIU - Tranchilizant natural; anti-infecţios natural, oase, dinţi, păr, prevenirea cancerului şi a	Fructe uscate, legume verzi, miere, oleaginoase.	500-l000mg
MANGAN - Metabolismul cerebral, glandular şi hormonal (alergii, artroze).	Legume verzi, grâu încolţit, sfeclă.	50mg.
FOSFOR - oase, dinţi, sistemul nervos (sinergie cu calciu)	Dolomit, pulbere de oase, seminţe, oleaginoase, drojdie, grâu încolţit, gălbenus de ou,	600-l200mg.
POTASIU - Elimină excesul de sare (retenţia de apă). Ajută la eliminarea substanţelor rezultate din	Alge, fructe şi legume (avocado, banane, fructe uscate).	2000-3000mg.
SELENIU - antioxidant (potenţează acţiunea vitaminei E), ficat (ciroză),	Drojdie, ouă, ceapă, usturoi.	50mg.
SILICE - Rezistenţă la infecţii, sistemul nervos, dinţi, păr, unghii.	Drojdie, seminţe de floare soarelui, sparanghel, fragi, lăptucă, castraveţi,	5mg.
SODIU şi **CLOR**- Echilibru hidric (retenţia apei)	Toate legumele şi fructele.	De luat sub formă de alimente.
SULF - Esenţial pentru piele (eczeme), globule roşii, păr şi unghii.	Usturoi, creson, ceapă, zmeură, varză, ridichi, spanac,	10-20mg.

ZINC - metabolismul glandular în special cel genital (tulburări sexuale şi pancreatice, diabet), vindecarea plăgilor, gustul şi mirosul (pierderea mirosului), sistemul nervos	Fructe de mare, peşte, produse lactate, grâu încolţit, drojdie.	15-500mg.

Tabelul 6 - OLIGOEMENTE

OLIGO-ELEMENTUL/ ACŢIUNE	SURSA PRINCIPALĂ
ALUMINIUL - Ameliorează somnul; echilibrează pancreasul	Toate elementele vii sau oligoelementele sub formă lichidă sau
ARGINTUL - Sistemul de apărare al corpului	Idem
COBALTUL - Globule roşii, echilibrul nervos şi vegetativ (migrene)	Idem
FLUORUL - întăreşte articulaţiile, oasele şi dinţii	Idem
LITIUL - Sistemul nervos (toate tulburările psihice)	Idem
NICHELUL - Pancreas (diabet)	Idem
AURUL - Sistemul nervos central (depresie, tendinţe de sinucidere, sistemul de apărare al corpului).	Idem

Examinarea atentă a valoroaselor tabele de mai sus, cred că ar fi suficientă să pledeze ca argument al faptului că nutriţia frugivor-crudivoră care are ca bază numai elementele vii, în măsură să asigure toate vitaminele şi elementele fundamentale necesare sănătăţii şi vindecării de orice boală, este singura corectă, corespunzătoare modelului pentru care a fost proiectat omul în Creaţia Divină. Nimeni nu este însă mai orb decât cel care nu vrea să vadă.

Iată acum în încheiere la acest capitol textul cu care Dr. Schaller se referă la conţinutul tabelelor prezentate mai sus:

„Procedeele agriculturii intensive, utilizarea îngrăşămintelor chimice, cât şi tehnicile de conservare şi de condiţionare ale industriei alimentare sunt cauza existenţei alimentelor devitalizate şi deficitare. Astfel, enzimele sunt distruse prin gătit. O alimentaţie săracă în alimente crude, privează corpul de enzimele de care are nevoie pentru o bună digestie şi depoluare constantă a celulelor.

Se poate întâlni la aceeaşi persoană o suprapondere corporală datorită supraalimentaţiei, cât şi carenţe în vitamine, minerale, enzime datorită lipsei alimentelor vii. Excesul cantitativ antrenează lipsurile calitative. Invers, un aport de alimente cu înaltă putere de vitalitate face să dispară nevoile excesive.

Alimentele biogene şi bioactive sunt de mare valoare pentru corectarea tulburărilor acumulate în anii de alimentaţie denaturată. Ele conţin sub o formă naturală, echilibrată, toate elementele calitativ indispensabile vitalităţii celulelor noastre - acelea pe care ştiinţa le cunoaşte, dar şi acelea pe care încă nu le-a descoperit. În lipsă, se poate recurge la vitamine naturale în comprimate sau capsulă (de preferat vitaminelor sintetice) şi la alte aporturi nutriţionale calitative (drojdii alimentare, produse lactofermentate, lăptişor de matcă, polen, alge şi plante uscate, săruri minerale, oligoelemente, etc.).

A înţelege rolul vitaminelor, mineralelor şi oligoelementelor, a cunoaşte alimentele care sunt bogate în acestea ne permite să urmăm sfatul lui Hipocrat: „Alimentele să fie medicamentele tale!”

Enzimele sunt substanţe biologice indispensabile bunei funcţionări a celulelor noastre. Produsele chimice, tehnicile de conservare şi de gătit le distrug, de unde necesitatea unei alimentaţii care să conţină maximum de alimente vii!

Postul total (ajunarea): practicarea sa corectă

Dacă pentru combinarea corectă a alimentelor literatura de specialitate este deosebit de săracă, ea cuprinzând tot ceea ce s-a scris în domeniu, privitor la post, situaţia este exact inversă: s-au scris biblioteci întregi.

Prin inestimabilele informaţii pe care le deţinem din Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan, cred că avem etalonul, aşa că în fond toate celelalte date trebuie aliniate la acesta.

Dar ce este postul? Şi mai ales postul total?

Sunt nevoit să fac aici o paranteză:

Din Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan, aflăm că există un singur fel de post = ajunatul = auto înfometarea, adică abţinerea de la orice fel de mâncare, care (după cum vom vedea în capitolul în care voi reda textele din această unică lucrare referitoare la „Ce să mâncăm?” şi la „Postul total”) s-a aplicat la toate bolile, la toate suferinţele şi care a şi dus la vindecarea tuturor bolnavilor.

Din analiza textului rezultă că cele povestite în această Evanghelie s-au petrecut înainte de datele cunoscute din viaţa publică a Domnului Iisus Hristos.

În textul Evangheliilor oficiale (canonice) ortodoxe sau catolice de astăzi (inclusiv a lui Ioan) se găsesc doar referiri la post (77 după aprecierea lui P. Bragg - Postul un miracol), care să aibă aceeaşi semnificaţie a postului total. Nicăieri nu există nici o descriere a postului aşa cum este cerut în religia creştin ortodoxă, prin acest termen înţelegându-se abţinerea de la mâncatul unor anumitor mâncăruri, de exemplu carne, ouă şi lapte, în anumite zile, de exemplu miercurea şi vinerea şi până la şapte săptămâni înainte de Sf. Paşti şi de Crăciun. Cine a făcut această schimbare (de la postul total la post, cu înţelesul de mai sus) şi când? Şi de ce? Este posibil să nu găsim niciodată răspunsul la aceste întrebări şi să ne mulţumim a constata, în treacăt, că reducţionismul dogmatic al religiei este tot atât de vinovat de suferinţa actuală a omenirii, ca şi cel al ştiinţei materialiste carteziene.

Deoarece postul în înţeles dogmatic ar avea ambiguităţi, ne vom folosi de termenul post total cu înţelesul de ajunare sau de auto-înfometare terapeutică (pentru a o diferenţia de greva foamei).

Dr. Otto Buchinger arată că postul este tot atât de vechi ca şi popoarele pământului. „Este sigur, că cea mai veche boală a fost provocată de greşelile de nutriţie, în sensul cel mai larg al cuvântului, iar înfometarea a fost leacul cel mai

vechi”.

În introducerea amplă în lucrarea sa Das Heilfassen und seine Hilfemethoden als Biologischen Weg (Cura de înfometare şi metodele sale auxiliare sub formă biologică), Dr. Otto Buchinger arată că în trecutul omenirii au existat două feluri de posturi totale: posturile propriu-zise, ca metodă de vindecare şi posturile religioase, în fond însă fiind cam acelaşi lucru. Postul religios şi cel de vindecare merg împreună în vechile culturi omeneşti, pentru că medicina lor era theurgică şi pentru că regii, preoţii, iniţiaţii şi adepţii, dobândiseră de mult timp experienţă în această direcţie, anume că posturile severe, nu numai că vindecau trupurile de boală ci chiar, cu componente theurgice, cu acelaşi succes pot să elibereze interiorul omului de legături chinuitoare şi nedorite. Aşa de mult depinde sănătatea trupului de sănătatea sufletească, atât de strâns sunt legate între ele, încât acest lucru important nu poate fi neglijat nici de naturile naive, curate, nici de instruiţii psihoterapeuţi moderni.

„Este de remarcat faptul că şi cei mai îndârjiţi materialişti au trebuit să recunoască faptul că primii oameni care s-au hrănit cu carne, n-au avut acest aliment la dispoziţie şi au trebuit să facă, bineînţeles „cure” involuntare de post total”.

Tot Dr. Otto Buchinger menţionează numeroşi Sfinţi părinţi ai Bisericii creştine care ţineau posturi numeroase şi îndelungate. Menţionează că pelerinii mahomedani când merg la Mecca, trebuie să postească total trei zile înainte şi şapte zile la înapoiere. Menţionează de asemenea că în vechea Iudee existau secte de Esenieni şi Nazarieni, care în contrast cu poporul iubitor de came, trăiau vegetarian, lipsindu-se de alcool şi obişnuind posturi severe de 40 de zile.

Utilizarea postului total în scop curativ a continuat destul de fluctuant totuşi cu o relativă dezvoltare până la începutul secolului al 19-lea.

Secolul al 19-lea a fost dominat de şcoala patologică materialistă a profesorului Wirchow şi a urmaşilor săi: Liebig, Weit, Meleschote, Feurbach, Buchner, care au făcut să amuţească toate vocile favorabile vindecării prin post total. De pretutindeni se înălţau voci care preveneau contra acestui fel de vindecare. Chiar şi bolnavii cu febre mari erau hrăniţi bine. Francezul Chossat vorbea despre nonsensul postului în

timpul febrei. Durian interzicea postul nu numai în stările febrile, ci chiar şi în cazurile de reumatism. În ultima treime a secolului al 19-lea, tratamentele prin post total fuseseră complet înlăturate din comoara artelor de vindecare.

Astfel au stat lucrurile cam până în deceniul al 8-lea al secolului al 19-lea. S-a întâmplat atunci ca doi medici americani să redescopere vechiul post total vindecător. Dr. Tenner a fost într-adevăr primul care a îndrăznit să introducă din nou tratamentul prin post total în terapeutica de purificare a organismului. Acest medic s-a supus el însuşi unei înfometări de 40 de zile sub supravegherea mai multor colegi specialişti, pentru a face dovada posibilităţii lipsei de pericol al unui post absolut, îndelungat.

Al doilea medic american care a forţat uşa spre un nou mod de a privi tratamentul prin post total, a fost Dr. Dewey din Mealville, Pennsylvannia, lucrând la spitalul din Chattanooga. El a lăsat o serie de cărţi de nepreţuită valoare şi un mare număr de adepţi. Dr. Buchinger citează cazul unei fetiţe tratată prin post total de Dr. Dewey care a produs o mare senzaţie. Cazul a fost următorul: o fetiţă care suferea de multă vreme de dispepsie, a căpătat în plus şi tifos, ca urmare vomitând orice mâncare i se dădea, inclusiv apă. A fost supusă unui post total de 35 de zile, după care pulsul şi temperatura au revenit la normal, iar limba tot atât de curată ca a unui nou născut. Fetiţa se însănătoşise complet!

După aceasta, Dr. Dewey n-a tratat numai bolile acute, ci şi pe cele cronice, prin posturi de 3, 4 sau 5 săptămâni de post total, având un asemenea succes, încât Societatea medicală şi presa medicală din Statele Unite ap avut o discuţie tematică cu privire la această metodă de tratament. *Cu* toate acestea medicina „oficială” a stârnit furtună contra acestei metode, acest mod de vindecare nefigurând în registrele ei. A urmat o serie de alţi mari adepţi ai postului total în Rusia, Franţa, Germania, etc., ca de exemplu, Dr. von Seeland, Dr. Adolf Meyer, Dr. Sigmund Müller.

Dr. Guelpa în Franţa a înregistrat succese răsunătoare în tratarea prin post total în diabet, astmă, bronşită, bolile de stomac, intestin şi ficat, constipaţiile cronice, feluritele erupţii ale pielii şi chiar artrite, inflamaţii ale ochilor. Tot în vremea Dr. Mtiller şi înainte de Dr. Ruedlin, Dr. Just conducătorul

Sanatoriului Junghom din Harz, a combinat tratamentul vegetarian de crudităţi, cu postul total, cu rezultate deosebite.

În sfârşit în lunga listă a medicilor partizani ai postului total mai trebuie adăugaţi: Dr. R. Kapferer, Dr. Fr. von Liegesser, Dr. Nordwall.

Între diferitele şcoli care s-au format pentru aplicarea postului total, există fireşte, unele deosebiri de durată sau de amănunt (de exemplu, apă simplă, apă distilată, alte lichide, sucuri de legume şi altele, aplicaţii de clisme sau nu, purgative, etc.).

După durată, Dr. Bragg de exemplu, a ajuns să considere adevărate şcoli naţionale: în Anglia se practică postul total de 30 de zile, în Germania de 21 de zile, în Franţa de 14 zile, iar în Statele Unite de „Clasicii" mai moderni ai postului total sunt: Suvorin, Nicolaev, Bragg, Buchinger, Waerland.

Fiziologia postului total

Trebuie să fim recunoscători Dr. Otto Buchinger_pentru minunata sistematizare şi rezumare a Fiziologiei postului total care reprezintă exprimarea cea mai clară cu putinţă:

1. Generalităţi

„Organismul nostru fiind avizat la introducerea regulată a substanţelor energetice pe traiectul digestiv, o întrerupere intenţionată a acestor aprovizionări constituie o măsură care are efecte profunde pentru o restructurare profundă.

Din ziua în care lipsim pe cineva ia introducerea hranei (cu excepţia apei şi puţine sucuri de fructe), corpul este supus unor noi legi, în care trebuie să facă apel la măsuri de urgenţă şi în această privinţă el nu este lipsit de posibilităţi.

Rezerva de glicogen a ficatului şi alte substanţe nutritive prezente în sânge sunt folosite şi pot întreţine funcţiunile cam timp de trei zile.

Întregul metabolism se ajustează făcând maximum de economie.

Acum urmează anarhia economiei corpului avizat numai ia rezervele sale existente. Corpul atacă acum depozitele de substanţe proteice.

Pe baza experienţei bogate ştim că pentru aceasta el

foloseşte ţesuturile şi substanţele care în celule constituie un agent de stingherire, un agent morbid, cum ar fi de exemplu tumefierile patologice, depunerile de substanţe străine, precum şi tot ceea ce este putred, slab şi împovărător organismului.

Experienţa zilnică a medicului care conduce cura de post, arată că peste tot apare o durere vie, unde are loc un proces, se petrece ceva ce duce la disoluţie.

Substanţele morbide care s-au depus în ţesuturi bolnave, stau captive şi nu se pot urni, cantitatea lor creşte.

Când introducerea hranei încetează substanţele depuse se dizolvă şi se răspândesc în sânge, ca să fie eliminate prin ficat, rinichi şi tubul digestiv.

Când întrerupem postul prea devreme, adică înainte de distrugerea acestor depozite - şi acesta este cazul cel mai frecvent - atunci depozitele şi depunerile din sânge revin în vechile lor locuri de depozitare.

Acesta se numeşte recul. Valul nou de hrană introdusă în sânge, împinge înapoi substanţele morbide din care numai o parte s-au evacuat.

Numai în cazuri fericite, chiar după întreruperea postului, substanţele morbide existente în sânge pot fi evacuate definitiv, fără recul. În cazul acesta, urina după răcire, este plină de precipitate de uraţi.

Primul scaun natural împinge înainte secreţiile aflate mai dinainte în tubul digestiv.

Din experienţă ştim că partea morbidă dispare, iar partea sănătoasă rămâne şi că anumite substanţe toxice, străine ca; iodul, mercurul, creozotul, etc, se simt pe limbă în timpul postului, adică postitorul scapă de ele

Vis medicatrix naturae (adică energia vitală în concepţia lui Hipocrat, n.a.) în înţelepciunea ei biologică distruge tot ce este dăunător, bolnav şi de prisos din depozitele de grăsime, hipertrofice

şi de pe organele interne, glande şi chiar muşchi.

Organismul este organizat pe sistemul proteine - grăsimi şi omul chiar vegetarian, devine în timpul postului, un carnivor”.

2. Sângele

„Sângele postitorului suferă acum o îngroşare. Capacitatea de coagulare creşte. Sângele conţine acum cu 60-l00% mai multă grăsime. Alcalinitatea scade, aciditatea creşte, iar spre sfârşitul postului - după 3, 4 sau mai multe săptămâni, concentraţia de substanţe alcaline creşte din nou.

Când sângele atinge punctul inferior de conţinut al substanţelor alcaline, apar unele fenomene neplăcute ca ameţeli, dureri de cap, sfârşeală, dureri de inimă, tendinţe de vomitare, etc.

Aceste fenomene dispar pe măsura creşterii conţinutului de substanţe alcaline. Se va bea apă Bourgé.

Totodată creşte numărul de hematii (numărul lor în orice caz nu scade), iar numărul leucocitelor scade simţitor ajungând cam la o treime în a 30-a zi de post; scade întrucâtva şi cantitatea de hemoglobina.

Depozitele de toxine din celule se elimină şi se evacuează. Celulele devin mai mici. Temperatura corpului scade cu 0,5 - 1°C.

Metabolismul scade. Oxidările se reduc. La fel scade şi eliminarea dioxidului de carbon.

Într-un post îndelungat, valorile metabolismului rămân constante. Respiraţia scade întrucâtva în intensitate.

Pierderea apei din organism se reface cu o anumită cantitate prin distrugerea celulelor şi prin oxidările hidrogenului.

Muşchii au un procent mai scăzut de oxigen şi fosfor, devin mai bogaţi în calciu.

În părţile moi ale organismului, scade întrucâtva cantitatea de potasiu, creşte însă cea de sodiu.

Totuşi în cursul curei de post echilibrul mineral al lichidelor tisulare rămâne aproape aproximativ constant.

Glucoza din sânge scade.

Anumite crize provocate de post par a fi o urmare a trecerii peste limita de toleranţă a hipoglicemiei.

Acest lucru este remediabil. Cantitatea de uree în sânge este în creştere. Cantitatea totală a sângelui rămâne în proporţie neschimbată raportată la greutatea organismului”.

Dacă se introduc în corp destule lichide, vâscozitatea sângelui nu creşte deloc.

„O remarcă: la nivelul capilarelor, unde sângele arterial se mărgineşte cu sângele venos - la oameni predispuşi la depunerile zgurilor, la formarea unor aglomerări - apar depuneri periculoase pe care le poate mătura numai o boală cu o febră ridicată provocând dilatarea capilarelor. Astfel de depuneri morbide întâlnesc anticorpi şi sunt pe urmă duse la organe care le prelucrează chimic şi le evacuează.

Postul are acelaşi efect, far fără febră. De aici rezultă concluzia că putem preveni boala. Uneori cu ajutorul unei febre serioase, dar de ce nu, prin post?"

3. Urina

„Cantitatea de urină scade, înfometaţii beau foarte puţine lichide.

Urina devine puternic acidă, însă la vegetarieni este mai degrabă alcalină. După 10 zile de post urina eliminată scade la jumătate, iar după 20 de zile ajunge la sfert. Fosfaţii acizi, acidul oxibutiric, acidul aceto-acetic apar în cantităţi mici în urină. Uneori apare puţină acetonă.

Corpul se apără de acidoza prea puternică a postului prin formarea amoniacului".

Toate porţile de evacuare ale organismului sunt folosite din plin.

Resturile rezultate din arderea grăsimilor şi hidraţilor de carbon ies prin plămâni.

Restul proteinelor se elimină prin rinichi.

Substanţele minerale pot fi evacuate prin pereţii tubului digestiv.

Transpiraţia evacuată prin piele răspândeşte un miros urât".

Fiecare bolnav, artriticul, sifiliticul de grad terţiar, astmaticul, diabeticul, etc., se caracterizează printr-un miros special începând din ziua treia de post".

4. Pulsul, Tensiunea arterială.

„Numărul bătăilor inimii scade uneori de la 80 la 50 bătăi pe minut.

Tocmai la inimile robuste apare uneori o brahicardie pronunţată, în schimb la inimile slabe numărul bătăilor poate creşte.

Tensiunea arterială scade.

Caracteristic este faptul că la hipotensivi tensiunea de obicei creşte, ceea ce denotă că postul are o acţiune de echilibrare.

Explicaţia constă în faptul că pielea, muşchii şi centrii nervoşi sunt mai bine aprovizionaţi cu sânge ca de obicei.

În genere toată circulaţia decurge mai uşor, ceea ce prezintă o importanţă deosebită pentru cei bolnavi de inimă şi cei cu boli ale vaselor de sânge.

Este interesant faptul că în urma acţiunii mai viguroase a nervilor şi a irigării mai bune a muşchilor, capacitatea lor de muncă creşte în cursul postului, mai puţin în primele 14 zile (Dr. Benedict)".

5. Stomacul.

„În cursul postului, stomacul secretă mai departe, dar aciditatea generală şi aceea a sucului gastric scade".

6. Pancreasul.

„Pancreasul lucrează mai departe, dar acest organ pierde oarecum volum prin reducerea ţesutului constitutiv".

7. Ficatul.

„Ficatul este punctul vamal şi cel de schimb al întregii economii a corpului.

El, după epuizarea glicogenului, are de lucru cu arderea grăsimilor.

Deci el ţine grăsimile, necontenit scoase din depozite la dispoziţia organismului - în cursul postului şi în ciuda activităţii intense - ele pot creşte încet în volum.

Eliminarea bilei scade după o creştere a ei la începutul postului. Vezicula biliară are însă tendinţa de a se contracta puternic şi de elimina diferite substanţe, nisip şi pietre biliare.

Aceste eforturi de purificare se observă întotdeauna la aceia care postesc total.

Materialul evacuat se poate găsi în resturile evacuate prin tubul digestiv. Peristaltismul tubului continuă în tot timpul postului.

Totuşi, toate secreţiile digestive, începând cu saliva şi terminând cu secreţiile intestinale sunt cantitativ mai reduse.

Pe baza observaţiilor de mai mulţi ani s-a constatat că suprafaţa de absorbţie a tubului digestiv - începând din ziua a

3-a — îşi schimbă funcţia de absorbţie în funcţie de secreţie, dar nu a sucurilor digestive, ci secreţii de tot felul de substanţe eliminate, reziduuri, zgură, etc.

Aspectul acestor substanţe eliminate, mirosul lor, etc., arată cu ce fel de substanţe avem de-a face”.

8. Scheletul.

„Substanţa oaselor este cruţată în mod evident în timpul postului.

Este bătătoare la ochi cantitatea redusă de calciu eliminată în cursul postului. Măduva oaselor scade numai în urma unor posturi istovitoare (şi nu are loc în timpul unor cure normale) şi anume: grăsimile dispar şi apare o substanţă mucoidă.

Vasele sanguine din interiorul oaselor se lărgesc.

Imediat după post apare o transformare a substanţei mucoide în urma înmulţirii celulelor, formându-se o nouă substanţă medulară”.

9. Secreţia internă (hormonală).

„Secreţia internă, folosirea hormonilor se modifică în cursul postului. Activitatea tiroidei scade, celulele ei devin mai mici.

Acelaşi lucru se petrece cu paratiroidele şi cu timusul (Günter a observat uneori la unele animale supuse înfometării, hipertrofia glandelor paratiroide).

Glandele suprarenale îşi modifică substanţa corticală şi cresc în volum. La înfometări îndelungate la animale, activitatea glandelor se reduce. Ovulele sunt în cele din urmă folosite de organism. Tiroida şi glandele care constituie factorii de intensificare a metabolismului prezintă o activitate mai scăzută”.

10. Medicul interior

„Din toate cele expuse mai sus se observă rolul medicului interior, cu câtă grijă aranjează el totul în organismul postitorului.

La înfometarea animalelor, cel mai mult rezistă ovarele şi testiculele, glandele necesare reproducerii, cât şi substanţa sistemului nervos central.

Aici se vede grija conştientă de scop a Divinei puteri tămăduitoare. Reproducerea rămâne activă chiar şi la cea mai îndelungată înfometare, în schimb se reduc organele mai puţin importante până la topirea lor definitivă.

La femeile înfometate care alăptau copii, glandele mamare rezistau mult timp în raport cu secarea izvorului de lapte necesar corpului.

Se spune că foamea duce la uşurarea corpului, ceea ce este adevărat dacă ne referim la corp în ansamblul lui.

Totuşi, în timpul postului vasele şi muşchii prezintă un conţinut mai ridicat de apă".

11. Sensibilizarea.

„După o cură de post total temeinică, corpul răspunde cu mult mai viguros la excitaţiile produse de toxice şi de medicamente. Narcoticele au un efect mai puternic. Sistemul nervos este mai bogat în substanţe lipide, deci oferă substanţelor toxice mai multe puncte de atac. Corpul este deci sensibilizat.

Se observă totuşi că la anumite alcaloide corpul înfometat al animalelor rezistă mai viguros, de exemplu la administrarea chininei, atropinei sau nicotinei, postul lucrând şi contra şocului anafilactic".

12. Postul şi foamea.

„La cele mai multe cercetări fiziologice e vorba de a se stăvili efectul foamei. Cetăţeanul Levanziu din Malta a fost foarte amănunţit cercetat. El s-a abţinut de la mâncare de bună voie şi a fost îngrijit 31 de zile. Animalele nu postesc, ele îndură foamea. Levanziu însă postea. Foamea subită, nevoită, este însoţită de lapsusuri, de teamă, de disperare. Foamea este însoţită de emoţii şi are o influenţă considerabilă asupra funcţiunilor şi a stărilor organelor corpului.

Cităm aici un exemplu: «Terminarea grevei foamei în Silezia de Sus». Cei 500 de lucrători din uzina de zinc din Silezia au terminat greva foamei. Patru din grevişti au fost transportaţi în stare gravă la spital. Toţi cei 500 de lucrători au fost istoviţi prin cele aproape 60 de ore de foame, încât nu se puteau ţine pe picioare.

Aceasta este foamea! Greviştii se aşteptau la un efect

teribil al demonstraţiei lor. Au fost însă de ajuns trei zile, ca cei cinci sute de oameni să fie doborâţi.

Tot ce se ştie despre fiziologia foamei se bazează mai mult pe experienţe de laborator pe animale şi trebuie supuse unei ajustări, întrucât este vorba de înfometare. Rezultatele tuturor acestor cercetări laborioase pot fi folosite condiţionat, dacă vrem să tragem concluzii cu privire la postul curativ al omului.

Margulius scrie: «la unicul caz de post total benevol pe om - Levanziu - care a ţinut destul timp şi a putut fi cercetat ştiinţific din multe puncte de vedere, nu s-au putut observa modificări fiziologice însemnate (Este mai mult ca sigur că la vremea respectivă, autorul citatului nu ştia despre postul benevol de 40 zile al doctorului Tanner)».

Cercetările extinse făcute timp de 31 de zile asupra lui Levanziu au dus la concluziile că postul total nu a influenţat în rău nici asupra puterii musculare şi nici asupra vreunei activităţi oarecare.

Dacă funcţiunile organismului n-au suferit nimic în urma foamei, trebuie să subliniem că Levanziu a dovedit o vedere foarte bună. La sfârşitul celor 31 de zile de post, Levanziu putea vedea clar la o distanţă de două ori mai mare decât la începutul postului. (subl.ns.)”

13. Pierderea în greutate.

„înainte vreme se considera ca regulă valabilă, că omul moare dacă organismul pierde 40% din greutatea lui iniţială (Chessat). Dar această cifră nu este ceva necondiţionat. Cu o îngrijire bună, sugarii mamiferelor pot pierde 60% şi mai mult chiar, fără să moară, din contra, hrăniţi îşi reveneau uimitor de bine şi de repede. Ierbivorele suportă înfometarea foarte mult timp. Ele devin mai active cu această ocazie şi uneori dau un spor de randament. Aceasta este o adaptare biologică la viaţa rătăcitoare a răpitoarelor supuse întâmplărilor şi perioadelor de înfometare.

După câte ştiu, n-avem date experimentale privitoare la maimuţe antropoide frugivore. De altfel, experienţele în captivitate nu ar avea o valoare documentară. Este de presupus că omul, în privinţa capacităţii sale de a posti întrece orice mamifer”.

14. Durata postului sau a înfometării

„Părerile asupra duratei postului total la om, diferă de la autor la autor. Părerilor prea timorate li se aduc în contrapondere date care se extind la 3 luni. Dr. S. Muller vorbeşte despre un pacient care a postit 65 de zile şi s-a vindecat de o boală cronică foarte grea.

Dr. Dewey a raportat colegului său, Dr. Müller din Germania, 3 cazuri de posturi îndelungate din patria sa. În două cazuri pacienţii au postit câte 65 de zile, iar în al treilea caz, chiar 70 zile. Toate aceste cazuri au dus la vindecare.

Dr. Linda Hazard eleva lui Dewey descrie un caz de post de 75 de zile, iar Dr. Carrington din Anglia aduce la cunoştinţă că un american de 43 de ani a postit 79 de zile, ajungând prin aceasta la o stare de sănătate minunată.

Recordul se pare că a fost consemnat de scriitorul american Upton Sinclair care descrie cele 90 de zile de post ale unui proprietar de hotel din New York.

Dr. E. Günter evidenţiază cazul unui american cu o leziune gravă a măduvei spinării, urmare a unei puncţii defectuoase. Abandonat de medici, fără speranţă, în scaunul său cu rotile, el a postit 60 de zile. După ce au trecut cele 60 de zile nu a simţit nici o îmbunătăţire, dar în următoarele 60 de zile ale „stingerii postului” a avut loc minunea vindecării lui”.

15. Postul este o cură de dezintoxicare, de transformare, de refacere a dispoziției psihice, de reglare a metabolismului, vindecare de tensiune şi de refulări.

„Am supravegheat peste 3200 de persoane în post total, care au trecut prin micul spital orăşenesc, au stat de vorbă cu mine, ei fiind obligaţi să se prezinte în fiecare zi în faţa mea. (Este vorba bineînţeles de Dr. Buchinger, al cărui extras continuă n.a.)

Fireşte că observaţiile mele raportate la aceşti pacienţi care s-au supus postului, nu pretind să aibă exactitatea ştiinţifică a observaţiilor lui Luciani de exemplu asupra lui Secoi sau ale lui Benedict asupra lui Levanziu.

Totuşi, pentru mine aceste observaţii personale au o

valoare mai mare decât acelea cuprinse în diferite cărţi.

Observaţiile mele personale pot fi primite de toţi medicii care tratează prin post total, căci ele se datorează practicii şi au fost făcute pe subiecţi umani.

Dacă unui om sănătos încetăm să-i dăm de mâncare - cu aprobarea lui având grijă de condiţiile de îngrijire, energii considerabile devin şomere.

Acestea înainte se ocupau de digestie şi de asimilaţie. Acum ele ne stau la dispoziţie. Dezasimilaţia şi transformarea exudatului ca material de prisos din corp, constituie o sarcină mai uşoară decât prelucrarea materialului venit din afară.

De aceea de multe ori observăm la înfometaţi o capacitate de muncă sporită a muşchilor şi a sistemului nervos, care ne uluieşte de-a dreptul. Noi explicăm aceasta prin surplusul de energii încătuşat înainte şi acum eliberat, dar la un bolnav nu este la fel. La bolnav, rezervele de forţe disponibile sunt folosite imediat pentru reparaţii, pentru distrugerea ţesutului bolnav şi slăbit, pentru metabolism (la ficat) şi evacuare, deci o muncă în plus, pe care nu o vedem la un organism sănătos. Adeseori rămâne încă un surplus de energie, care apare într-o minunată posibilitate de manifestare.

Cura de post total este, în esenţă, o cură de dezintoxicare, de purificare a tuturor ţesuturilor corpului şi a urmărilor sale. Toate se purifică. Dar cura de post total este încă ceva şi mai mult. Aceasta se deduce din toate manifestările şi rezultatele unui post îndelungat în care toate ţesuturile corpului devin mai întinse, mai tari. Tot ce era lăsat în jos se ridică. Tot ce era lax, se întinde mai bine. Numeroase derivate ale catabolismului polipeptidelor îşi exercită excitaţia lor asupra sistemului nervos vegetativ şi asupra circulaţiei. Această cură proteică lucrează chiar cu materialul propriu al postitorului. Aici se observă un avantaj! Ea este un tratament biologic în sensul celui mai bun tratament autoproteic sub controlul suveran intern, cu mult superior unei injecţii grosolane excitante cu omnadină.

Efectul unei injecţii de albumine ne este amintit de exantemele care apar la postul curativ al urticariei. Eu am observat de multe ori pustule care semănau cu rozeole şi care dispăreau în câteva zile.

Un efect al postului curativ îl constituie restabilirea colaborării distruse între grupele de organe izolate, între sistemele corpului nostru într-un cuvânt, în restabilirea armoniei în organism.

Al patrulea efect al postului total este pregătirea unei descătuşări, eliberarea tuturor trăirilor sufleteşti de anumite încătuşări grele, care poartă vina în mai mare măsură decât bănuim noi, pentru tot felul de boli grele ale corpului nostru".

Metoda de aplicare a postului total

Metoda de aplicare a postului total diferă de la autor la autor. Pentru a simplifica lucrurile, dar a nu pierde aspectele principale, voi continua cu spicuiri din metoda de aplicare a Dr. Otto Buchinger, apoi cu spicuiri şi consideraţii critice după Dr. Waerland, şi de asemenea cu spicuiri după Dr. Ernest Günter. Toate acestea vor avea termenul final de comparaţie, etalonul perfecţiunii, în capitolul în care ne vom referi la textul Evangheliei Păcii care va cuprinde indicaţiile la postul total al Domnului Iisus Hristos".

Dr. Buchinger arată că chiar dacă metoda este aceeaşi la toţi înfometaţii, metodele auxiliare cum sunt: băile, aerul, soarele, odihna, mişcarea, metoda lui Roder, homeopatia, etc., inclusiv atitudinea spirituală diferă; pentru că fiecare postitor constituie o lume aparte, trăieşte postul în modul său specific, iar „crizele" fiecăruia sunt deosebite după boală, după temperament, etc., şi în cazul acesta el va şti să se adapteze nevoilor specifice de la caz la caz.

Dr. Buchinger arată că în ce priveşte perioada de ţinere a postului total orice anotimp are avantajele şi dezavantajele specifice. El arată că personal preferă vara care oferă şi alte posibilităţi secundare.

Bineînţeles că postitorul trebuie să se adapteze condiţiilor oferite de vremea în care se face postul. De exemplu, pentru orice înfometat, este întrucâtva sensibil la senzaţia de rece. În timpul iernii trebuie să stea la o căldură destul de confortabilă şi să bea ceai de mentă(bineînţeles neîndulcite).

La contraindicaţii de aplicare a postului total, dr. Buchinger consideră boala lui Basedov, isteria, tuberculoza, inima prea grasă, cancerul.

Dacă după primele cinci zile de post apar fenomene puternice de intoxicare, precum vomitări, transpiraţii, diaree, leşinuri, acesta se va întrerupe şi se va trece la o altă formă de post mai blândă (postul cu fructe, cu zarzavaturi crude, cu lapte, etc.).

Dr. Buchinger vorbeşte şi de o cură premergătoare postului, efectuată prin fructe, motivată prin faptul că este bine ca ultimul aliment care să părăsească tubul digestiv înainte de intrarea în postul propriu zis, să fie reziduuri de fructe. Necesitatea acestei cure de două zile premergătoare postului, specialistul nostru o explică astfel: Multă vreme după începerea postului, chiar după săptămâni, tubul digestiv şi mai ales colonul, reţin în pliurile lui, tot felul de resturi de mâncare. În flora modificată prin post, aceste resturi putrezesc eventual şi postul poate fi stingherit de diareea fermentativă. Când putrezesc resturi de came, atunci apar ameţeli, dureri de cap, febră, etc. În vederea eliminării acestor resturi, după cele două zile de fructe premergătoare postului total, se administrează un purgativ, ca de exemplu sulfatul de sodiu sau Sarea lui Glauber, din care se dizolvă 40g la 740g apă la circa 50°C, cantitate pe care pacientul o bea în 15 minute. În caz că acest purgativ nu este suportat, Dr. Buchinger recomandă să se folosească^ ceai de „Fabia Semna" sau ulei de ricin. (Dr. Günter recomandă ulei de parafină, iar Dr. V. Aldulescu recomandă două căni de zeamă de varză murată lăsate la temperatura camerei şi băute repede).

„După scaunele care apar ca efect al purgativului, apare o sete puternică ce va fi potolită cu un ceai călduţ de mentă (bineînţeles că fără zahăr, n.a.).

Dacă uneori urmările purgativelor nu sunt plăcute şi nu încetează (la cei bolnavi de ficat) se procedează ca la diaree. Postitorul se aşează la pat, cu compresă caldă pe abdomen, cu sticle calde la picioare şi se bea ceaiuri calde de muşeţel sau mentă.

În ziua a doua a postului, între orele 12-l4 se aplică de asemenea pe abdomen prişniţe de circa 20 cm lăţime până în regiunea ficatului. La picioare se pun sticle cu apă caldă, pe ficat se aplică un termofor, iar în timpul nopţii se pun termofoare spre a încălzi tot abdomenul. În urma compreselor

se aduce mult sânge la ficat, care lucrează în plin. Astfel în sânge apar multe materii dezasimilate. Aceste deşeuri îngreuiază inima, muşchii şi centrii nervoşi. De aici rezultă oboseala şi ameţeala. Câteva exerciţii de respiraţie adâncă vor înlătura aceste efecte. După comprese, la ridicarea brusca de pe pat, postitorul poate avea ameţeală şi să leşine din cauza neadaptării imediate a coloanei de sânge la modificarea bruscă de presiune. Atunci postitorul va fi aşezat pentru câteva minute în pat şi i se va da un ceai tare cu o lingură de miere, după care, va merge la o scurtă plimbare în timpul căreia va respira intens. Plimbarea în aer curat este de mare ajutor. Postitorii viguroşi pot face plimbări de 7 km înainte de amiază şi 10 km după amiază. Toată lumea trebuie să facă scurte plimbări. Plimbările mai lungi nu sunt recomandate celor bolnavi de astmă, de gută, corpolenţilor. Celor care fac plimbări mai viguroase, li se recomandă ca la urcuşuri, la fiecare 20 de metri să se oprească câteva minute pentru odihna inimii, şi de asemenea să nu se vorbească în mers.

Când ziua este spre asfinţit, se dă o băutură nevinovată, o limonadă sau un suc de vişine.

Începând din ziua a 5-a de post se permite sucul de portocale, bogat în vitamine, căci puţinul zahăr din suc lucrează împotriva acidozei în post şi se va găsi numai rar sau deloc în urină”.

Clismele

„Clismele se aplică începând de a doua zi de dimineaţă devreme. Peste noapte s-au strâns în intestinul gros şi în colonul descendent tot felul de resturi alimentare din tubul digestiv. După câteva zile aceste resturi ar fi eliminate de la sine. Dar atunci pot apare diferite stări critice înainte sau după evacuare. Apropo de acestea, un medic englez ne-a povestit că în 1904 un oarecare Sanyazis postea câte 30-40 de zile, stând nemişcat sub un copac. La 3-4 zile Sanyazisul dispărea în tufişuri unde îşi deşerta reziduurile însoţite de colici, diaree, transpiraţie şi vomitări. Aceasta poate să păţească oricine refuză clisma. Acestea sunt simptomele de „katharsis”, dar nu de boală. Apei de clismă i se adaugă 6% sare amară (adică sulfat de magneziu) sau 7% sare de

bucătărie pentru a preveni reabsorbţia apei de către tubul digestiv şi a rămâne în intestin 9-3 minute.

Pentru clismă este bună poziţia în genunchi şi proptit pe coate. În această poziţie poate ajunge cam un litru de apă. Numai în cazuri rare este nevoie de a se face masaj abdominal. Teama că resturi de mâncare vor rămâne lipite de pereţii intestinului nu este justificată, deoarece după ziua a treia de post, toate porţiunile intestinului secretă în interiorul tubului digestiv destule secreţii. Epiteliul intestinal devine mai vioi. Chiar dacă evacuările au loc cu neplăceri, ele nu joacă un rol important.

Apa de clismă se elimină afară în 2-3 jeturi. La începuturi apa conţine murdării, dar la sfârşit conţine murdării de culoare brună - deschis sau verde - gălbuie, bucăţi de epitelii si la sfârşit puţine fecale.

După evacuarea clismei, înfometatul se odihneşte vreo 20 de minute. Înainte de plimbarea de dimineaţă, se bea o ceaşcă de ceai din plante medicinale. Plimbarea aceasta să nu dureze prea mult".

La această etapă a postului total, Dr. Buchinger recomandă aplicarea metodei lui Roder. Această metodă este destul de complicată, comportând 4 faze. Ea constă din curăţarea amigdalelor şi excitarea reflexă a zonei tensilelor care implică o arie mai largă de mare importanţă ce include şi hipofiza şi care ar avea, după cum mărturiseşte Buchinger, în cei peste 15 ani de practică, o acţiune importantă în cursul desfăşurării postului total.

Bineînţeles această metodă nu poate fi aplicată decât în sanatorii şi clinici de către personal de specialitate. Din această cauză ne limităm la cele expuse până acum în ce priveşte această metodă". Părerea mea este că această metodă ar putea fi în oarecare măsură substituită prin gargară de 2 ori pe zi cu apă antagonică sau cu apă de gură cu propolis de tipul Floral.

Băile calde

„În cursul întregii cure de post, pielea, organul important al respiraţiei tisulare, al imunităţii şi al dezintoxicării, trebuie să fie bine îngrijită. Se fac de 2 ori pe săptămână băi calde, adeseori cu extract de cătină, de brad, de molid sau de pin,

pentru curăţarea pielii. Băile calde peste 30°C sunt periculoase, cele peste 45°C deosebit de periculoase. Unicul caz de deces într-o cură îndelungată de post (45 de zile) s-a petrecut datorită unei băi peste 45°C, fără consultarea medicului. Pacientul a murit de colaps cardiac. De vină n-a fost nici cura de post, nici medicul, ci baia foarte caldă.

După baia caldă, postitorul se culcă 1-2 ore. În zilele de băi calde nu se pun comprese calde pe ficat".

Îngrijirea pielii

„Odată pe zi, indiferent când, fie dimineaţa, în cursul zilei sau înainte de culcare, se recomandă frecţie uscată a pielii în zilele cu baie si frecţie umedă în zilele când nu se face baie. Frecţia uscată se face cu o perie de asprime potrivită. Pielea este periată de la cap spre picioare şi de la periferia corpului spre centru. De la mâini şi picioare spre inimă Sunt suficiente trei minute de frecţie cu peria.

Frecţia umedă se face cu apă la temperatura camerei întinsă cu ajutorul unui burete sau cu o cârpă aspră peste tot corpul. Se şterge cu un ştergar aspru până ce pielea rămâne uscată. Să nu se facă eforturi prea mari, din cauza inimii care ar putea ajunge la 120 de bătăi pe minut. Să procedăm liniştit! Să însoţim frecţia cu respiraţie adâncă. Această frecţie zilnică curăţă pielea şi irită capilarele pielii. Ea ajută procesului de dezintoxicare şi produce o senzaţie de înviorare".

În ce mă priveşte, cred că o autofrecţie uşoară a întregului corp cu mâna de genul Dr. Zavergiu-Teodoru, prin acţiunea sa holistică va crea o „netezire" şi o curăţire a corpurilor energetice, cu efecte benefice şi asupra corpului fizic, amplificând rata dezintoxicării.

Igiena gurii

„Începând din ziua a 3-a, limba se acoperă cu un strat alb până la galben-brun, ceea ce reprezintă cantitatea şi calitatea exudatelor tubului digestiv". Hideo Ohmori arată că majoritatea toxinelor Yin sunt eliminate în perioada cât se ţine postul. În special prin limbă şi gură. La început limba va deveni lipicioasă şi se va încărca cu o substanţă alb-gălbuie.

În mod normal, substanţa ar trebui să fie albă, înţelegând că persoana nu a ajuns să aibă boli majore din cauza toxinelor acumulate. Substanţa de pe limbă va fi gălbuie la persoanele aflate într-un stadiu incipient de boală şi va fi maro la persoanele într-un stadiu avansat de boală. La cei aflaţi într-un stadiu critic al bolii, substanţa ce va încărca limba, va fi aproape neagră. Revenim la Dr. Buchinger:

„Dinţii se acoperă cu o murdărie vâscoasă. Uneori buzele crapă şi devin uscate ca la febră. Dinţii se spală dimineaţa şi seara. Limba se curăţă cu o perie de dinţi. Buzele se ung zilnic cu lanolină sau cu ceară de albine. Gura se clăteşte de mai multe ori zilnic. Se pun trei picături de amică, puţină zeamă de lămâie în două linguri de apă. Acest amestec se ia de trei ori în gură şi se plimbă peste tot. Se va avea grijă să nu se înghită amestecul. Dacă mergem în vizită, luăm în gură o coajă de lămâie, pe care o vom înghiţi. Se mai poate întrebuinţa o frunză din planta Rata gravaeolus”.

Alte recomandări

„Pentru igiena pielii este necesar să se facă băi de soare şi de aer, mai ales vara, dar fără să se abuzeze.

Masajele sunt bune în cazuri de corpolenţă, de opriri în circulaţia limfei, de artritism, de nevralgii, etc. În alte cazuri ele nu aduc nici un folos, iar în flebite cu focare inflamatorii sunt chiar periculoase. Masajele constituie o mişcare pasivă care aduce mult bine postitorului. Dar eu recomand o mişcare activă, o gimnastică uşoară sau genul cel mai bun de mişcare, plimbări de durată”.

Dr. Buchinger arată că în timpul postirii trebuie avut grijă şi de respiraţie, ca aceasta să fie activă. Arată că din păcate, există atâtea sisteme de respiraţii, câte şcoli şi câţi iniţiaţi sunt. Aproape fiecare sectă teozofică, ocultă sau reformistă are o concepţie a ei proprie despre respiraţie. Regula pe care o dă el cu privire la respiraţie, probabil după cartea lui Lev Kofler Arta de a respira este ca atunci când persoana se plimbă, să inspire făcând 4 paşi şi să expire 7 paşi.

În ce mă priveşte, eu cred că nu poate exista recomandare mai bună ca aceea de a utiliza Rugăciunea inimii sau Rugăciunea Domnului Iisus Hristos în tot timpul postului. Ea corelează ritmul respirator cu acela al inimii şi pe

acestea amândouă, cu ritmul bioenergiei. Reamintesc că Rugăciunea inimii constă în inspirarea aerului odată cu pronunţarea în gând a cuvintelor: ..Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu” - inspirând progresiv în ritmul bătăilor inimii care se află după puls - şi expirând în acelaşi ritm secvenţial (fără nici o pauză între inspiraţie şi expiraţie) pronunţând de asemenea în gând cuvintele „Miluieste-ne pe noi păcătoşii!”. Secvenţele ar fi deci de 6. timpi la inspiraţie şi de 4 timpi la expiraţie.

În ce priveşte vizitele şi contactele cu alte persoane în timpul postului, Dr. Buchinger arată că este bine pe cât posibil să se evite acestea, deoarece un schimb de energii, îi răpeşte postitorului din forţele sale. Postul este în esenţă o problemă a izolării, o purificare tihnită, sufletească şi trupească căreia îi prieşte izolarea şi retragerea. Toţi marii reformatori au postit retrăgându-se dintre oameni. Este însă o binefacere când doi prieteni se înţeleg şi postesc împreună.

Terminarea postului

„Începutul postului este o intervenţie puternică, gravă şi mai importantă decât continuarea lui. La fel şi întreruperea lui este un eveniment critic în primele trei zile.

Postul umple pe om de bucuria victoriei asupra trupului său. Întreruperea postului şi primele trei zile periculoase care urmează vor arăta dacă este vorba de un om tare sau un om slab.

Cele mai multe cure de post total se isprăvesc normal, de la sine. Trebuie urmărit faptul dacă limba este curată, dacă arată bine, dacă urina este clară, dacă boala a cedat, etc.

Tehnica întreruperii postului este simplă. Cam pe la amiază eu măr bun care trebuie mestecat. Dacă mărul nu a fost vomat, seara dau o farfurie mică de supă de cartofi, cu zarzavaturi şi cu pătrunjel. Supa nu trebuie să conţină sare şi nici în toată perioada de restabilire nu se dă sare. Sarea este suportată prost de organismul puternic deshidratat al postitorului în perioada de restabilire. Folosind sarea, apare setea şi celulele corpului se umplu repede de apă, ceea ce atrage după sine câteva zile de mare oboseală, edeme şi anurie.

După prima perioadă de mâncare lichidă (supă),

postitorul stă la pat 1-2 ore, pune un termofor pe stomac. În ce priveşte mâncarea în zilele următoare, părerile sunt împărţite. Eu recomand: fiţi atenţi!. Puţin, încet si bine însalivat! Ea masă nu se discută. Dacă postitorul a suportat bine supa, poate lua ceva mai substanţial decât fulgi de ovăz şi alte mâncăruri de copiii mici... E foarte bine să consume fructe coapte, zarzavaturi etc. Nu se consumă piper şi alte condimente care produc o secreţie abundentă de acizi.

După post poate să apară o constipaţie dacă hrana nu conţine destulă celuloză. Hrana trebuie să conţină destul calciu asimilabil, necesar fortificării inimii. După întreruperea postului până la apariţia primului scaun este bine ca postitorul să se odihnească o oră.

Când ne gândim la fiziologia întreruperii postului, vedem clar că tubul digestiv care elimina săptămâni întregi, deşeuri, este silit să absoarbă din nou. Energiile libere folosite înainte pentru absorbţie, erau la dispoziţia organismului în timpul postului. Distrugerea şi îndreptările vindecătoare nu angajau toate energiile, ceea ce era resimţit de postitor ca o uşurare, o euforie, o claritate a gândirii şi o acuitate senzorială - mai ales a ochilor. Acum intră din nou în funcţiune motorul asimilaţiei şi digestia. În 24 de ore paradisul dispare! Apare oboseala, îngreunarea organismului, senzaţia de plin în epigastru, balonarea, lipsa poftei de mâncare şi oboseala în toate organele, formând toate la un loc, chinul celor 2-3 zile de revenire la hrană. Vechile dureri apar pentru o clipă, ca să dispară după puţin timp. Aceste greutăţi scurte, acute, se datorează refluxului de deşeuri în sărurile organismului împinse în vechile depozite, de substanţele absorbite. În cazuri rare, postitorul terminând postul nu simte nimic din toate aceste manifestări.

Celuloza joacă rolul de perie mecanică care prin excitaţiile produse pune organismul în mişcare. Pentru aceasta se dă unui înfometat care începe să mănânce o porţie mică de varză crudă tocată, cu cartofi copţi în coajă.

Varza şi cartofii dau o cantitate mare de substanţe alcaline necesare.

În ceea ce priveşte calciul, ajunge să dăm la dejun o ceaşcă de lapte acru cu două smochine. Ca substanţe de întrerupere a blocării, servesc cartofii, zarzavaturile crude,

pâinea de secară integrală. Dar pâinea nu o consumăm în prima zi, ci în a 3-a zi - a 5-a zi.

De la o zi la alta cresc forţele. Omul îşi reia activitatea sa profesională şi constată că opera de purificare l-a adus la un mod superior, atât în ceea ce priveşte corpul, cât şi sufletul. Tot ce era rău, bolnav, chinuitor, l-a părăsit. În serviciul său s-au pus forţe noi, mai bune, mai tari, superioare”.

În continuare Dr. Buchinger consacră mai bine de o treime din volumul cărţii, capitolului intitulat „Vindecarea condusă de suflet”, în care analizează în modul cel mai pertinent, implicarea Divinului în vindecare. Această analiză este cu atât mai de admirat, cu cât din text rezultă că el nu a cunoscut Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan.

După cum am promis, redăm mai jos secvenţele referitoare la postul total după Dr. Ernest Günter:

„Postul este modul de vindecare cel mai vechi şi mai natural care există. Dacă un animal se îmbolnăveşte, nu mănâncă. Cine are febră sau tuse, ţine post. Postul înseamnă curăţire; el înlătură mai repede cauza bolii chiar decât hrana crudă. Prin post se pot evita chiar operaţii chirurgicale. Medicii cu orientare medicamentoasă nu amintesc nici un cuvânt despre post pacienţilor lor, dar alţii îl prescriu... Cel mai renumit medic al tuturor timpurilor, Hipocrate, spunea: «Cu cât hrăniţi mai mult un bolnav, cu atât mai mult îi dăunaţi!»

Înainte se postea mai mult, în conformitate cu cele spuse în Biblie. Acest lucru nu aducea cu sine numai sănătatea fizică, ci, legat de rugăciune şi binecuvântarea spirituală.

În timpul postului există o singură etapă primejdioasă care este cunoscută, adică, după un post îndelungat, excesul neprevăzut, brusc, de mâncare poate aduce moartea.

În consecinţă, trebuie început cu puţină hrană lichidă, care este treptat sporită şi făcută mai consistentă. Timpul până la reluarea, alimentaţiei normale, trebuie să dureze tot atât cât a durat si postul, se numeşte „stingerea postului”. (Subl. ns.)

Cine ţine seama de această indicaţie nu poate risca nimic. Va fi cu atât mai însănătoşit, chiar în caz de post cu întreruperi durând timp mai îndelungat. Trecerea corectă de la un post la normal, este decisivă pentru vindecare. De un

mare ajutor au nevoie numai persoanele cărora le lipseşte puterea de insistenţă până la capăt, cum se întâmplă mai cu seamă la persoanele bătrâne sau grav bolnave.

Eu am descoperit o metodă prin care postul este mult mai uşor de suportat şi cu care se obţin chiar rezultate mai bune. Este postul cu "apă de zarzavat în loc de apă obişnuită. Această apă de zarzavat se pregăteşte în felul următor: legume tăiate, frunze de varză, coji de ouă şi altele, care altfel se aruncă, urzici, păpădie, tot felul de plante medicinale, dar şi rădăcinoase cum sunt cartofii, se toacă şi se pun într-o oală cu apă caldă. Toate sărurile solubile în apă şi vitaminele trec în apă. Pentru că zarzavatul nu a fost ras, nici tocat mărunt, proteinele rămân înăuntru, astfel încât apa îşi păstrează claritatea. Se recomandă aşezarea la rece. Din acest lichid se ia zilnic câte puţin şi se completează la loc cu apă proaspătă. Pentru post sau împotriva constipaţiilor, lichidul poate fi acrit cu lapte acru. La început va fi încălzit. În acest caz luăm două oale într-una fiind mereu apă de băut. În final, zarzavatul se strecoară printr-un tifon. Dacă apa se acreşte prea tare, trebuie diluată. În timpul postului se poate alterna acest lichid cu apă de zarzavat acrită. Se încălzeşte într-un vas cu apă fierbinte. Deci în timpul postului se bea câte un pahar de apă la o jumătate de oră.

Dacă se posteşte în acest fel, senzaţia de foame se pierde a treia zi, la fel ca la postul cu apă simplă. Această apă vindecătoare se suportă cu mici neplăceri sau ameţeli sau negru înaintea ochilor şi dacă nervii sunt prea slăbiţi; se păstrează o oarecare capacitate de muncă, bineînţeles, dacă nu este vorba de muncă grea. Se doarme mult mai bine ca În timpul postului cu apă simplă; scaunul nu încetează definitiv. În loc de apă cu zarzavat cura poate fi efectuată şi cu apă diluată din tărâţe. Dacă senzaţia de foame nu dispare, aceasta trebuie diluată mai mult".

„Este indicat postul în orice împrejurare?"

La această întrebare, Dr. E. Günter răspunde în felul următor:

În caz de cancer şi de boli grave de nervi, postul trebuie evitat.

Sunt cazuri limită în care numai un specialist poate preciza dacă se poate posti sau nu".

„Aceasta nu înseamnă că în postul total ceva este primejdios. Primejdios nu este nimic. Dacă a patra zi foamea nu încetează, dacă din cauza lipsei de somn nopţile devin insuportabile, deci dacă inima pulsează mai tare, mai nervos, eu recomand fie să se treacă la o alimentaţie parţială, fie la un post întrerupt (alternativ, 3 zile post, 2 zile o întrerupere a postului cu o alimentaţie uşoară). Este recomandabilă şi o cură de post cu apă de zarzavat. Un post total este desigur mai bine venit, deoarece senzaţia de foame dispare cu totul”.

Cât timp trebuie să se postească?

Aici Dr. Günter vorbeşte despre cazul de leziune gravă a măduvei spinării, pomenit mai înainte şi care s-a vindecat în timpul stingerii postului de 60 de zile, după un post de 60 de zile. Günter spune: „Ca urmare, acest bărbat de 60 de ani, a simţit ca o datorie să ţină pretutindeni referate asupra binefacerii postului, deoarece se spune că nervii atinşi nu se mai pot regenera..”. Din acest caz putem vedea ce poate realiza o voinţă de fier. Mai putem vedea că timpul stingerii postului este tot atât de important ca postul însuşi. De-abia acum, după lungul timp de odihnă al organismului începe regenerarea propriu-zisă. Glandele şi întregul corp se refac fiind ca noi. În cazul unui post atât de îndelungat, anumite organe se restrâng, de aceea prima alimentaţie trebuie să fie luată numai sub formă lichidă, ca sucurile de zarzavat sau de fructe diluate. Numai treptat se poate trece la lapte şi crudităţi tari, care trebuie foarte bine mestecate.

„De îndată ce postul este oprit, apare şi senzaţia de foame. Această foame trebuie ţinută în frâu tot timpul cât durează stingerea postului, este partea cea mai grea din cura de post, pentru că nu poate fi potolită deodată. Dar aşteptarea este bogat răsplătită. Postul în sine este uşor: numai persoanelor mai corpolente le provoacă la început oboseală. Cine ţine cu putere la vindecare şi crede că se va produce, i se va da pentru aceasta o voinţă de fier.

Chiar după prima săptămână de post ne simţim atât de uşor, încât am putea sări peste toate. Tocmai aici trebuie să fim atenţi să nu ne surmenăm prea mult, urcând în grabă scările de exemplu. Putem vedea negru în faţa ochilor şi chiar să ne vină ameţeală. Pot apărea astfel de simptome de acest fel, chiar când ne ridicăm de pe scaun. Nu trebuie să ne

speriem, oricine trece prin aceste stări şi totul trebuie să ne apară normal. Cauza nu este lipsa de hrană, ci numai substanţele dăunătoare care au fost descompuse, iar acum ajung prin sânge în circuit pentru a fi eliminate.

Unii medici recomandă clisme zilnice în primele săptămâni, ca fiind de folos. În cazul bolilor intestinale, spălăturile sunt indispensabile; fiecare trebuie să-şi găsească calea cea bună. Folosind apa noastră de zarzavat, mai ales dacă este acidulată (acră) merge şi fără ajutorul spălaturilor intestinale[30]. Unii se ajută cu ulei de parafină care trece nedigerat prin intestin, dar nu este chiar recomandabil, deoarece dizolvă în el vitamina A.

Celor nehotărâţi aş vrea să le dau curaj pentru post, chiar dacă la început ar ţine post doar câteva zile şi de fiecare dată ar dubla timpul de postire. Dacă la început simţim tulburări, trebuie să ne întindem în pat şi să ne socotim ca şi cum am fi bolnavi. Gastrointestinal ii încep cu un regim de post mai îndelungat, pentru a trece apoi la un regim de crudităţi. Aceasta se recomandă şi fumătorilor, băutorilor, cafegiilor şi altor pătimaşi. Depozitele de grăsime şi tot felul de boli dispar. Dacă succesul nu este deplin, se ţine după un timp un al doilea post mai îndelungat.

Cine posteşte nu spune nimănui. Cel mult familiei. De fapt şi aceştia sunt uneori cei mai lipsiţi de înţelegere şi te chinuieşti cu temerea lor exagerată. Este necesar ca ei să se orienteze asupra postului şi să fie convinşi asupra beneficiului lui, cât este de important şi cât este de primejdios. Este mai bine când se asociază mai mulţi la această acţiune sau chiar întreaga familie posteşte.

Cunosc nişte gospodine hotărâte, cu voinţă, care au postit 40 de zile, timp în care au pregătit mâncarea pentru întreaga familie.

Este foarte avantajos ca în fiecare an să se postească 1 - 2 săptămâni”.

În cele ce urmează vom spicui date din metoda de aplicare a postului de către Dr. Waerland din Suedia, în special aspecte care nu se mai regăsesc la alţi autori:

„În anumite cazuri speciale, când postul este contraindicat, la tuberculoză, diabet tratat cu insulină, nevroză astenică, când organismul a fost tratat cu arsenic şi

mercur, când bolnavul se teme de post, etc., bolnavul va începe tratamentul cu micul regim alcalin.

Micul regim alcalin alcalinizează corpul, adică restabileşte echilibrul acido-bazic (pH=7,4) şi într-un timp mai îndelungat, bolnavul se poate vindeca şi fără post total.

În cazurile speciale arătate mai sus, dacă bolnavul urmăreşte o vindecare mai rapidă şi mai uşoară prin post, va începe postul cu o zi pe săptămână, până când se va ajunge la numărul necesar al bolii respective. În fiecare săptămână postul va începe în aceeaşi zi şi la aceeaşi oră şi se va termina la sfârşitul zilelor angajate în post, mergând până la 7 zile, ce reprezintă prima etapă a tratamentului de cancer. În acest sistem de creştere cu o zi pe săptămână, bolnavul îşi poate da seama dacă organismul poate suporta uşor postul şi îl va putea întrerupe la timp şi fără riscuri.

Postul începe cu purgativ, clisme dimineaţa şi seara, gimnastică, masaj, respiraţie ritmică, etc.

Purgativul va fi pregătit dintr-o doză de sare amară, dizolvată în 500 g ceai diuretic călduţ, de ceai de cozi de cireşe, coada calului, frunze de coacăz negre etc. Acest purgativ de 500 g va fi luat în două etape succesive, în timp de 25-30 minute, iar după fiecare porţie de 250 g purgativ, se ia imediat câte o porţie de 250 g din acelaşi ceai diuretic, tot călduţ; deci doza de lichid luată în 30 de minute va fi de 1000 g - un litru - adică 500 g purgativ şi 500 g ceai diuretic fără zahăr. Efectul purgativului se produce în circa 2 ore şi se termină tot în două ore, când se face clismă şi programul igienic de seară, dacă purgativul s-a luat la ora 16. Cine nu suportă purgativul, renunţă la el *şi face clisme.* Purgativul se ia numai în prima zi de post.

Pentru a nu încărca prea mult textul ne vom opri aici cu recomandările Dr. Waerland pentru aplicarea postului la cazuri speciale.

Cartea Dr. P. Bragg, Postul un miracol, este poate mai bine cunoscută decât lucrările Dr. Waerland, mai ales că a avut un deosebit succes în Statele Unite. Cu toate acestea, lucrarea are doar puţine observaţii judicioase, majoritatea fiind contradictorii din păcate. Printre altele el face afirmaţia răspicată că el nu este de acord cu alimentaţia frugivoră-crudivoră, recomandând o alimentaţie echilibrată, ceea ce în

viziunea sa corespunde alimentaţiei omnivore care se practică astăzi de cea mai mare parte dintre oameni şi care a dus la denaturarea observabilă a societăţii umane. Astfel de recomandare din partea unei persoane cu autoritatea sa, nu poate crea decât deservicii sănătăţii şi spiritualităţii umane. Mai mult decât atât, chiar în unele recomandări pe care le face la aplicarea postului găsim o serie de erori foarte mari. De exemplu, nu este de acord cu postiri mai îndelungate de 14 zile (el personal posteşte câte o zi pe săptămână şi patru posturi de 7-l0 zile pe an), este contra clismelor (crescând pericolul unor viitoare suferinţe în sfera rectului şi anusului de ordin hemoroidal). Recomandă apa distilată, ceea ce ar putea fi o bună idee pentru dizolvarea eficace şi rapidă a depozitelor de săruri, altfel insolubile, dar cine poate şti care este doza exactă, existând pericolul unor serioase demineralizări?

În unul din capitolele finale ale cărţii, „Aspectele spirituale ale postului”, Bragg îşi spală o parte din păcate. Consider totuşi prea puţin pentru a fi cea mai bună cale de urmat. Şi apoi ce reprezintă lucrarea lui în comparaţie cu Evanghelia Păcii?

Deoarece la redarea textului din Evanghelia Păcii referitor la post şi vindecare, împreună cu ceea ce trebuie să mâncăm, ar însemna practic vorbind, expunerea întregii ei „Cărţi întâi”, am considerat că este mai bine ca în cele ce urmează să fac rezumatul primei tematici care este mai voluminoasă şi să extrag integral referirile la cea de-a doua, în capitolul următor, conform promisiunii iniţiale.

În calea acţiunii omului pentru a-şi îndeplini rolul pentru care a fost creat şi anume acela de a deveni Fiu al Luminii şi apoi Fiu de Dumnezeu, co-creator împreună cu Tatăl Ceresc, Negativul îi pune piedici de tot felul, pe toate planurile de existenţă ale universului său, ecranându-i simţurile şi gândirea şi ţinându-l la nivel inferior, plin de suferinţe şi de boli, ca urmare a faptului că cedând ispitelor, el a pierdut treptat ajutoarele Tatălui Ceresc şi ale Maicii Pământeşti (îngerii) care să-l susţină în drumul pentru care a fost creat şi să-l alunge pe Satana.

După cum arată Domnul nostru Iisus Hristos, omul nu poate sluji la doi stăpâni în acelaşi timp, lui Dumnezeu şi lui Satana; deci când el a ajuns în suferinţă, acesta este semnul

cel mai clar că este practic în mâinile Satanei şi a demonilor săi, care îi perpetuează suferinţa. Pentru a se degaja de suferinţă, el trebuie să scape din ghearele Satanei, readucând ajutoarele sale, îngerii Tatălui Ceresc şi ai Maicii Pământeşti şi pentru a pătrunde în el Cuvântul Dumnezeiesc şi puterea Sa.

Pentru a realiza acest lucru şi a face ca corpul său să devină templul Spiritului, Spiritul fiind templul lui Dumnezeu, există o singură soluţie: omul trebuie să ajuneze (cât mai îndelungat) şi să se, roage.

În timpul ajunării el trebuie să se roage Tatălui Ceresc şi Maicii Pământeşti şi să mulţumească Tatălui pentru eliberarea lui de păcate.

„Numărul de zile de ajunare este multiplu de 7 pentru numărul de ani păcătuiţi. Acest multiplu 7, devine evident că se referă la ciclul de 7 ani de regenerare a tuturor celulelor corpului. Rezultă foarte clar acest lucru din „parabola fiului risipitor” aşa cum este ea înfăţişată în Evanghelia Păcii.

Postul total conferă postitorului puteri deosebite nu numai asupra sa însuşi, ci şi calităţi de vindecător. Acest lucru îl regăsim şi în Evangheliile canonice, de exemplu în Marcu 9/28-29:

28. Şi după ce au intrat în casă, ucenicii Lui L-au întrebat (referindu-se la scoaterea demonului dintr-un posedat):

Pentru ce noi n-am putut să-l scoatem?

29. Iar El le-a zis: „Acest neam de demoni cu nimic nu poate ieşi decât numai cu rugăciuni şi post”

În alte ediţii formularea apare mai tranşantă: - Pentru că n-aţi postit şi nu v-aţi rugat de-ajuns!

Toată lumea, indiferent că este bolnavă, sănătoasă, trebuie să ajuneze Duminica (după cum am mai precizat în prima parte, Duminică vine de la Dominus Dei = Ziua Domnului) care trebuie consacrată integral Domnului. (în fapt aici este vorba de un post total _ de 32-36 ore deoarece se ajunează practic de Sâmbătă seara de la ora 18 - cel mult 22, până luni la ora 12).

În textul următor redat din Evanghelia Păcii a Domnului Iisus Hristos de discipolul Ioan, se evocă momentul culminant al procesului de vindecare, de purificare. Iată spusele Domnului Iisus Hristos:

„Procuraţi-vă un dovleac mare cu o tijă de mărimea

staturii unui om; goliţi-l de miez şi umpleţi-l cu apă de râu încălzită de razele soarelui. Suspendaţi-l de ramura unui copac, îngenuncheaţi pe pământ în faţa îngerului apei şi introduceţi extremitatea tijei dovleacului în anus ca apa să poată pătrunde în intestinul vostru. Rămâneţi îngenuncheat pe pământ în faţa îngerului apei şi rugaţi-vă lui Dumnezeu ca să vă ierte păcatele trecute; cereţi îngerului apei să vă elibereze de toate deşeurile sale şi de toate bolile sale. Lăsaţi apoi apa să se scurgă afară din corpul vostru ca acesta să fie curăţat la interior de tot ce a provenit de la Satana, de tot ce este impur şi urât mirositor. Cu ochii voştri veţi vedea şi cu nasurile voastre veţi mirosi toate scârboşeniile şi impurităţile care au murdărit templul corpului vostru; în acelaşi timp vă veţi da seama de toate păcatele care se aflau în voi şi de toate relele pe care le produceau. Adevăr zic vouă, botezul apei vă va elibera de aceste rele. Fiecare zi de post (în sensul de ajunare, evident n.a.) va reînnoi acest botez al apei şi persistaţi până în ziua când apa care se scurge din corpul vostru va fi tot atât de pură ca spuma râului (subl.ns.). Atunci plonjaţi corpul vostru în râul cu ape mişcătoare şi acolo, în braţele îngerului apei mulţumiţi lui Dumnezeu Ce! Viu Care v-a eliberat de păcatele voastre. Acest sfânt botez făcut de îngerul apei înseamnă renaşterea la o viaţă nouă. Căci, de îndată ochii voştri vor vedea şi urechile voastre vor auzi. Apoi nu mai păcătuiţi, ca îngerii aerului şi apei să poată locui în voi totdeauna şi tot timpul să vă servească”.

Şi dacă, după aceasta mai rămân încă în voi câteva urme ale păcatelor anterioare, căutaţi îngerul luminii soarelui. Descălţaţi-vă şi dezbrăcaţi-vă şi lăsa-ţi ca îngerul luminii soarelui să vă îmbăieze întreg corpul. Respiraţi îndelung şi profund ca îngerul luminii soarelui să poată pătrunde în voi. El va goni din corpul vostru toate substanţele urât mirositoare şi impure care vă murdăresc pe dinafară şi pe dinăuntru. Tot ce este impur şi urât mirositor se va depărta de voi, aşa cum întunericul nopţii se împrăştie în faţa strălucirii soarelui care răsare. Adevăr zic vouă, sfânt este îngerul luminii soarelui, el purifică şi goneşte orice impuritate şi transformă în parfumuri suave toate mirosurile urâte. Nimeni nu se poate prezenta în faţa lui Dumnezeu dacă îngerul luminii soarelui nu-l lasă să treacă. În fapt, toţi trebuie să fiţi încă odată renăscuţi de

soare şi de adevăr, căci corpul vostru este încălzit de razele soarelui al Maicii Pământeşti, în timp ce sufletul vostru este încălzit de lumina solară a Adevărului Tatălui Ceresc.

Îngerii apei, aerului şi luminii soarelui sunt fraţi. Ei au fost daţi fiului omului pentru a-i servi, pentru ca el să poată totdeauna apela la unul sau la altul.

La fel de sfântă este îmbrăţişarea lor. Ei sunt copii indivizibili ai Maicii Pământeşti; în consecinţă nu separaţi pe aceia pe care Cerul şi Pământul i-a unit. Fie ca aceşti trei îngeri fraţi să vă poată purifica în fiecare zi şi ca ei să rămână cu voi tot timpul ajunării voastre.

Căci adevăr vă zic vouă, puterea demonilor, toate păcatele şi toate murdăriile vor părăsi în grabă corpul care este purificat de aceşti trei îngeri. Tot aşa cum hoţii fug dintr-o locuinţă la sosirea stăpânului casei, unul părăsind-o pe uşă, altul pe fereastră, cel de-al treilea pe acoperiş, fiecare scăpând cum poate, aşa fug demonii boli, toate păcatele trecute şi toate murdăriile şi bolile care se află în templul corpurilor voastre. Când îngerii Maicii Pământeşti vor fi intrat în corpurile voastre, ca Stăpânul Templului să poată veni din nou, atunci toate mirosurile urâte vor părăsi în mare grabă corpul vostru, prin respiraţie sau prin piele; apele poluate se vor scurge prin gura voastră, pielea voastră, anusul vostru şi organele voastre genitale. Toate aceste lucruri voi le veţi vedea cu ochii voştri, le veţi mirosi cu nasurile voastre şi le veţi pipăi cu mâinile voastre. Şi când toate păcatele şi toate impurităţile vor fi părăsit corpul vostru, sângele vostru va deveni tot atât de pur ca sângele Maicii Pământeşti şi ca spuma râului scânteind în lumina soarelui. Respiraţia voastră va deveni tot atât de pură ca parfumul delicios al florilor mirositoare, carnea voastră tot atât de pură ca şi carnea fructelor care se coc printre frunzele pomilor; sclipirea ochilor voştri va fi tot atât de vie şi de strălucitoare ca lumina soarelui ce străluceşte pe cerul albastru. Atunci toţi îngerii Maicii voastre Pământeşti vor fi în serviciul vostru şi respiraţia voastră, sângele vostru, carnea voastră, vor fi una cu respiraţia, sângele şi carnea Maicii voastre Pământeşti, iar spiritul vostru va putea atunci să devină una cu Spiritul Tatălui vostru Ceresc. Căci într-adevăr, nimeni nu poate ajunge la Tatăl Ceresc decât cu ajutorul Maicii Pământeşti”.

În continuare voi reda un alt pasaj din extraordinarul text al Evangheliei Păcii care este definitoriu pentru modul în care se finalizează procesul de vindecare, proces care coincide cu acela de iertare a păcatelor de către Tatăl Ceresc.

„Fericiţi aceia care vor persevera până la capăt, căci demonii lui Satana scriu într-o carte faptele voastre rele, cartea corpurilor voastre şi a sufletelor voastre[32]. Adevăr zic vouă, nu există nici o faptă vinovată care să nu fie scrisă şi aceasta încă de la începutul lumii. Or, dacă este posibil de a scăpa de legile făcute de regi, nici unul din Fii Omului nu va scăpa celor făcute de Dumnezeu. Când vor apărea în faţa Lui, demonii lui Satana vor depune ca martori împotriva voastră din cauza faptelor voastre şi Dumnezeu va vedea păcatele voastre înscrise în cartea corpurilor şi sufletelor voastre, şi inima Lui se va întrista. Dacă voi vă căiţi de păcatele voastre şi dacă prin post şi rugăciune faceţi apel la îngerii lui Dumnezeu, fiecare zi pe care voi continuaţi să o petreceţi în ajunare şi rugăciune vă va fi înregistrată de îndată şi îngerii lui Dumnezeu vor şterge din cartea corpurilor voastre şi a sufletelor voastre, un an de fapte rele.

Şi când ultima pagină va ti astfel ştearsă de toate păcatele voastre, ea devenind albă, puteţi să vă prezentaţi în faţa lui Dumnezeu, iar Dumnezeu se va bucura în inima Sa şi vă va ierta toate păcatele. El vă va primi în sălaşul Său şi va ordona servitorilor Săi şi îngerilor Săi de a se supune poruncilor voastre. El vă va acorda o viaţă lungă şi nu veţi simţi niciodată încercările bolilor. Dacă, începând din acest moment, vă veţi petrece toate zilele îndeplinind lucrările lui Dumnezeu, îngerii Lui vor înscrie toate faptele voastre bune în cartea corpurilor şi sufletelor voastre. Adevăr zic vouă, nici o faptă bună nu va rămâne ignorată de Dumnezeu şi aceasta încă de la începutul lumii. Căci de la regii şi guvernatorii voştri veţi aştepta în zadar recompensa voastră, în timp ce Dumnezeu recunoaşte întotdeauna faptele voastre bune.

Şi, când veţi apare în faţa Sa, îngerii vor fi martorii voştri pentru faptele bune. Şi Dumnezeu le va vedea înscrise în corpurile voastre şi în sufletele voastre şi se va bucura de aceasta. El va binecuvânta corpurile voastre, sufletele voastre şi faptele voastre bune, dându-vă de moştenire împărăţia Sa pământească şi cerească, ca voi să găsiţi în aceasta, viaţa

eternă. Fericit este acela care poate intra în împărăţia lui Dumnezeu, pentru că el nu va mai cunoaşte niciodată moartea".

Cred că este uşor de observat, că după cuvintele Mântuitorului nu mai poate fi nimic de adăugat.

Dacă am extins cam mult textul la capitolul „postul total", aceasta n-am făcut-o decât datorită importanţei decisive pe care o are cura lui în procesul evoluţiei şi determinării spirituale şi în acela al vindecării.

Indicaţiile domnului Iisus Hristos din *Evanghelia Păcii* referitoare la ceea ce trebuie să mâncăm

„Pe malurile râului mulţi bolnavi începură să ajuneze şi să se roage cu îngerii lui Dumnezeu, timp de şapte zile şi de şapte nopţi. Şi, pentru a fi urmat sfaturile Domnului Iisus, mare fu recompensa lor. La începutul celei de-a şaptea zile, îi părăsi orice durere. Cum soarele se ridica la orizont luminând pământul, ei îl văzură pe Domnul Iisus venind la ei din munţi, cu capul aureolat de lumina soarelui în curs de apariţie.

„Pace vouă!"

În cea mai profundă tăcere, ei îngenunchează în faţa Lui şi atinseră marginea veşmântului Său, ca semn de mulţumire pentru vindecarea lor.

Nu Mie trebuie să-Mi mulţumiţi, ci Maicii voastre Pământeşti Care v-a trimis îngerii Săi vindecători. Mergeţi şi nu mai păcătuiţi pentru ca să nu mai redeveniţi prada bolilor. Faceţi aşa fel ca îngerii vindecători să rămână paznicii voştri".

Ei îi răspunseră:

Unde trebuie să mergem, spune-ne Tu Care porţi cuvintele vieţii eterne, spune-ne care sunt păcatele pe care nu trebuie să le mai comitem pentru a nu cunoaşte niciodată boala.

Domnul Iisus răspunse:

Fie după credinţa voastră!

Şi El se aşeză în mijlocul lor, spunându-le:

Li s-a spus strămoşilor voştri: «Respectaţi pe Tatăl vostru Ceresc si pe Maica voastră Pământească şi urmaţi poruncile Lor ca zilele să vă fie prelungite pe pământ!».

Îndată după această poruncă li s-a dat o a doua: «Să nu ucizi!». Căci viaţa a fost dată tuturor de către Dumnezeu şi

ceea ce Dumnezeu a dat nu îi este permis omului de a-l lua. Adevăr zic vouă, tot ce trăieşte pe pământ provine de la o Mamă unică, Iată pentru ce acela care ucide, îşi ucide fratele. De la acest criminal, Maica Pământeasca îşi va întoarce faţa Sa: Ea îl va lipsi de sânul Său dătător de viaţă şi îngerii săi vor fugi de la el; Satana va lua loc atunci în corpul său. Carnea animalelor ucise va deveni propriul său mormânt. Căci, adevăr zic vouă, acela care ucide, mănâncă corpul morţii.

În sângele lor, fiecare picătură din sângele victimelor va deveni otravă; în respiraţia lor, respiraţia va deveni urât mirositoare: în carnea lor, carnea le va deveni abcese purulente; în oasele lor, oasele se vor pietrifica; în intestinele lor, acestea vor putrezi; în ochii lor, aceştia se vor solzifica si în urechile lor, acestea vor forma secreţii ceroase. Moartea lor, va deveni moartea sa.

Numai dacă serviţi Tatăl Ceresc, datoriile voastre de şapte ani vor fi iertate în şapte zile. Satana nu vă înapoiază nimic, va trebui să plătiţi pentru tot; ochi pentru ochi, dinte pentru dinte, mână pentru mână, picior pentru picior, arsură pentru arsură, rană pentru rană, viaţă pentru viaţă, moarte pentru moarte, căci preţul de răscumpărare al păcatului este moartea[33].

Nu ucideţi şi nu mâncaţi niciodată carnea victimelor voastre „inocente, dacă nu, veţi deveni sclavii lui Satana. Aceasta este calea suferinţei care duce la moarte. Acţionaţi din contră, după voinţa lui Dumnezeu ca îngerii Săi să poată să vă servească pe drumul vieţii. Ascultaţi aceste cuvinte ale lui Dumnezeu:

Iată v-am dat toate plantele care poartă seminţe de pe pământ şi toţi pomii cu fructele şi seminţele lor; aceasta să vă fie hrana voastră. “Animalelor de pe pământ, păsărilor din cer, animalelor care se târăsc pe pământ, tuturor animalelor în care există un suflu de viaţă. Eu le dau iarba verde ca hrană. Laptele animalelor care se mişcă si trăiesc pe pământ va fi de asemenea pentru voi o hrană. La felul cum lor le dau iarba verde, vouă vă dau laptele. Dar carnea şi sângele care însufleţeşte animalele voi nu trebuie să le mâncaţi. Vă voi cere cont, pentru sângele lor clocotitor, sângele lor în care rezidă sufletul. Vă “voi cere socoteală pentru fiecare animal ucis, ca şi de sufletele oamenilor ucişi. Căci Eu, Domnul vostru

Dumnezeu, sunt un Dumnezeu puternic şi zelos, pedepsind pe drept samavolniciile părinţilor care Mă urăsc, până la a treia şi a patra generaţie şi milostivindu-Mă timp de mii de generaţii de aceia care Mă iubesc şi urmează poruncile Mele. «Iubeşte pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta, din tot sufletul tău şi cu toată puterea ta, aceasta este prima şi cea mai mare poruncă». Şi iată o a doua, care îi este asemănătoare: «Iubeşte pe aproapele tău ca pe tine însuti». Nu există porunci mai mari ca acestea două”

După ce au auzit aceste două cuvinte, toţi rămaseră tăcuţi, apoi unul dintre ei întrebă:

Doamne, ce trebuie să fac când văd în pădure un animal sălbatic sfâşiindu-mi fratele? Trebuie să las să piară fratele meu sau să omor animalul sălbatic? Dar, dacă îl omor, nu încalc Legea?

Domnul Iisus i-a răspuns:

În timpuri străvechi li s-a zis strămoşilor voştri: «Toate animalele care se mişcă pe pământ, toţi peştii mării şi toate păsările cerului au fost supuse puterii voastre». Adevăr zic vouă, dintre toate creaturile care trăiesc pe pământ, singur omul a fost creat după imaginea lui Dumnezeu. Este motivul pentru care animalele sunt pentru om şi nu omul pentru animale. Nu veţi încălca deci Legea dacă voi veţi omorî un animal sălbatic pentru a salva viaţa fratelui vostru. Căci adevăr zic vouă, omul este mai mult decât un animal. (subl.ns.) Dar. acela care fără motiv, omoară un animal care nu-i atacă fie pentru plăcerea de a omorî, fie pentru a-şi procura carnea sa, pielea sa sau coarnele sale, acela comite un act rău căci se transformă el însuşi în animal feroce. Este motivul pentru care sfârşitul său va semăna cu acela al animalelor sălbatice!

Un altul spuse de asemenea:

Moise care a fost cel mai mare în Israel, a permis părinţilor noştri de a mânca carnea animalelor pure şi a interzis numai carnea animalelor impure. Pentru ce ne interzici Tu folosirea cărnii tuturor animalelor? Care este Legea care vine de la Dumnezeu? Este a lui Moise sau a Ta?

Domnul Iisus a răspuns:

Dumnezeu a dat strămoşilor voştri prin intermediul lui Moise zece porunci. „Aceste porunci sunt dure” declară

strămoşii voştri şi ei nu putură să le respecte. Plin de compasiune pentru poporul său şi nedorind ca acesta să piară, Moise îi dădu atunci de zece ori zece porunci, un pic mai puţin dure, ca ei să le poată urma. Adevăr zic vouă, dacă strămoşii voştri ar fi fost capabili să urmeze cele zece porunci ale lui Dumnezeu, Moise nu ar fi avut nevoie să dea aceste de zece ori zece porunci. Căci acela ale cărui picioare sunt solide ca muntele Sion, n-are nevoie de cârje, dar acela ale cărui membre sunt prea slăbite, are nevoie de acestea pentru a merge. Şi Moise a zis lui Dumnezeu: «Inima mea este plină de tristeţe, căci poporul meu aleargă la pieirea sa. În fapt ei sunt persoane fără discernământ, inapte a înţelege poruncile Tale. Ei sunt ca şi copii mici care nu înţeleg încă cuvintele tatălui lor. Permite Doamne ca să le dau alte legi ca ei să nu piară. Dacă ei nu pot fi cu Tine Doamne, fă aşa fel ca ei să nu fie contra Ta; în acest fel se vor menţine până în ziua când vor fi copţi pentru cuvintele Tale şi când Legile Tale le vor putea fi revelate.»

Moise sparse atunci cele două table de piatră pe care erau gravate cele zece porunci, scribii şi fariseii au făcut de o sută de ori zece porunci şi au încărcat umerii voştri cu poveri zdrobitoare, poveri pe care ei înşişi n-au ştiut să le poarte. Cu cât poruncile sunt mai apropiate de Dumnezeu, cu atât mai mic este necesar să fie numărul lor. Cu cât se depărtează de Dumnezeu, cu atât numărul lor creşte. Iată pentru ce scribii şi fariseii au atât de multe legi. Acelea ale Fiului Omului sunt şapte, cele ale îngerilor trei, iar cele ale lui Dumnezeu, se reduc la una.

Eu vă învăţ numai Legile pe care voi sunteţi capabili să le înţelegeţi pentru a deveni oameni şi să urmaţi cele şapte Legi ale Fiului Omului. Mai târziu, îngerii necunoscuţi ai Tatălui Ceresc vă vor revela de asemenea Legile lor, ca în sfârşit, Sfântul Spirit al lui Dumnezeu să poată coborî în voi şi să vă conducă la Legea Sa.

Toţi rămaseră minunaţi de această înţelepciune şi ziseră:

Continuă Doamne, învaţă-ne toate Legile pe care noi suntem capabili să le înţelegem”.

Si Domnul Iisus continuă:

„Dumnezeu a dat această poruncă strămoşilor voştri: «Să nu mai ucideţi!». Totuşi inima lor era durificată şi ei uciseră.

Atunci, pentru ca măcar ei să nu mai ucidă oameni, Moise le-a permis să omoare animale. Dar inima strămoşilor voştri se durifică şi mai mult şi ei omorâră fără alegere, oameni şi animale. Dar Eu vă spun: «Nu ucideţi nici oameni, nici animale, nici alimentele pe care le duceţi la gură. Căci dacă voi mâncaţi alimente vii, ele vă vor însufleţi, dar dacă voi mâncaţi alimente moarte, ele vă vor ''omori la rândul lor. Căci viaţa provine, numai din viaţă, iar din moarte nu rezultă decât moarte întotdeauna. Tot ceea ce omoară alimentele voastre, omoară de asemenea corpul vostru şi tot ceea ce omoară corpul vostru, omoară de asemenea sufletele voastre». (Subl. ns.)

Corpurile voastre devin asemenea hranei voastre, după cum sufletele voastre devin ceea ce gândiţi. Iată pentru ce voi nu trebuie să mâncaţi nimic din ceea ce focul, frigul sau apa au distrus. Căci alimentele fripte gătite, fierte), înghețate sau intrate în putrefacţie, ard, îngheaţă şi putrezesc de asemenea corpul vostru. (Subl. Ns.)

Nu fiţi ca un ţăran smintit care ar semăna pe terenul său, grăunţe fierte, îngheţate sau putrezite. În toamna care ar urma, el n-ar recolta nimic de pe terenul său şi mare ar fi amărăciunea sa. Din contra, fiţi ca ţăranul care seamănă în câmpul său grăunţe pline de viaţă; astfel câmpurile sale vor avea spice de grâu pline de viaţă, care îi vor înapoia însutit sământa pe care o seamănă. Adevăr zic, vouă trăiţi numai cu focul vieţii şi nu tratați alimentele cu focul morţii care omoară atât hrana voastră, cât şi corpurile voastre! (Subl. ns.)

Cineva din mulţime întreabă:

Doamne, unde se află focul vieţii?

În voi, în sângele vostru si în corpurile voastre.

Alţii întrebară:

Unde se află focul morţii?

Este focul care arde în afara corpurilor voastre, care este mai cald . decât sângele vostru. Cu acest foc al morţii voi gătiţi alimentele voastre în casele voastre. Adevăr zic vouă, este acelaşi foc care distruge alimentele voastre, asemănător focului răutăţii care vă răvăşeşte gândurile şi vă corupe sufletele. Corpul vostru este ceea ce mâncaţi, sufletele voastre, ceea ce gândiţi. Nu folosiţi deci nimic din ceea ce a fost ucis de un foc mai arzător decât focul vieţii. Mâncaţi toate

fructele pomilor, plantele câmpurilor precum şi laptele animalelor, care convin cel mai bine hranei voastre. Toate aceste alimente au crescut, s-au maturizat (copt) şi au fost preparate de focul vieţii; toate sunt daruri ale îngerilor Maicii noastre Pământeşti. Dar nu mâncaţi nici unul din acele alimente care îşi datorează savoarea focului morţii, căci sunt ale lui Satana.

„Foarte miraţi, unii îl întrebară:

Doamne, cum trebuie să coacem, fără foc, pâinea noastră cea de toate zilele?”

„Lăsaţi îngerii lui Dumnezeu să prepare pâinea voastră: umectaţi mai întâi grâul vostru ca îngerul apei să intre în el, apoi plasaţi-l la aer, ca îngerul aerului să-l îmbrăţişeze de asemenea. Lăsați-l apoi de dimineaţa până seara expus la razele soarelui, pentru ca îngerul luminii soarelui să coboare în el. Prin binecuvântarea acestor trei Îngeri, germenul vieţii se va dezvolta repede în grâul vostru. Apoi zdrobiţi grâul vostru, adunându-l în mici pâiniţe (sub formă de plăcinte subţiri, N.N.) aşa cum făceau strămoşii voştri când părăsiră Egiptul, această casă a robiei. Expuneţi apoi aceste plăcinte la razele soarelui de la răsărit până în momentul când este deasupra voastră pe cer şi întoarceţi-le pe partea cealaltă pentru ca îngerul luminii soarelui să îmbrăţişeze de asemenea şi cealaltă faţă şi lăsaţi-l până la apusul soarelui. Sunt îngerii apei, aerului şi luminii soarelui care au hrănit şi au făcut să se coacă grâul pe câmpuri; ei trebuie de asemenea să prezideze fabricarea pâinii voastre. Acelaşi soare, care graţie focului vieţii a făcut să crească şi să se coacă boabele de grâu, trebuie să coacă pâinea voastră prin acelaşi foc. Căci focul soarelui dă viaţă grâului, pâinii şi corpului. Dar focul morţii omoară grâul, pâinea şi corpul. Ori, îngerii vieţii ai lui Dumnezeu Cel Viu nu servesc decât oamenii vii, căci Dumnezeu este Dumnezeul vieţii şi nu Dumnezeul morţii.

Astfel, mâncaţi tot ce se găseşte pe masa lui Dumnezeu: fructele pomilor, grăuntele si ierburile câmpurilor, laptele animalelor şi mierea albinelor. Orice alt aliment este opera lui Satana şi conduce la păcate, la boli şi la moarte. Din contra, hrana bogată care se găseşte pe masa lui Dumnezeu dă corpurilor voastre forţă şi tinereţe: de îndată boala va rămâne departe de voi. Din această masă a lui Dumnezeu şi-a luat

hrana bătrânul Matusalem şi adevăr zic vouă, dacă voi veţi face la fel. Dumnezeul vieţii vă va acorda la fel, ca şi patriarhului, o viaţă îndelungată pe acest pământ.

Adevăr zic vouă, Dumnezeul vieţii este mai bogat decât toate bogăţiile pământului, masa Sa este mai abundentă decât cele mai bogate mese de festinuri de pe întreg pământul. De asemenea, în tot timpul vieţii voastre mâncaţi la masa Maicii voastre Pământeşti şi nu vă va lipsi nimic.

Într-un alt pasaj, găsim următorul text:

Încă de la începutul lunii lui Iyar (Mai, după trad. franc.), mâncaţi orz; în timpul lunii Sivan (iunie, idem), mâncaţi grâu, cea mai perfectă dintre ierburile purtând sămânţă. Faceţi pâinea voastră zilnică cu grâu ca Domnul să poată avea grijă de corpul vostru. În timpul lunii Tammuz (Iulie, idem). Mâncați struguri acrişori, pentru ca corpul vostru să poată slăbi şi Satana să fugă din el. În timpul lunii Elul (Septembrie, idem) recoltaţi strugurii al căror suc (must) vă vor servi de băutură. În timpul lunii Cheshvan (Octombrie, idem), recoltaţi strugurii dulci stafidiți de îngerul soarelui: ei vă vor fortifica corpul, căci în ei rezidă îngerii Domnului. Mâncați smochine bogate în suc în timpul lunilor Av (August, idem) şi Shevat (Ianuarie, idem). În ce priveşte excedentul recoltei voastre, lăsaţi îngerul soarelui să o usuce pentru voi.

Voi le veţi consuma împreună cu carnea migdalelor în tot timpul cât pomii nu poartă nici un fruct. Utilizaţi ierburile care cresc după ploaie în timpul lunii Tevet (Decembrie, idem) ca să vă purifice sângele de toate păcatele voastre. În aceeaşi lună începeţi să beţi laptele animalelor voastre, căci Domnul a destinat ierburilor câmpurilor tuturor animalelor care dau lapte, pentru ca ele să contribuie cu acest aliment la hrana omului. Adevăr zic vouă, fericiţi sunt aceia care mănâncă numai la masa lui Dumnezeu şi care refuză toate scârboşeniile lui Satana".

Desigur că vor fi unii cititori care privind critic ultimele indicaţii ale Mântuitorului vor zice: „Bine, bine, dar o mare parte din alimentele menţionate sunt specifice unei zone cu o climă caldă (ca de exemplu smochinele)". O examinare mai atentă a textului ne va dezvălui însă că Domnul Iisus nu dă o dietă completă cum s-ar zice, ci doar indicaţii a ceea ce trebuie să cuprindă aceasta. Aceste indicaţii sunt universal

valabile pentru că pot fi aplicate oriunde, bineînţeles cu adaptările de rigoare. O indicaţie extrem de preţioasă este utilizarea fructelor uscate la lumina soarelui, în perioadele când cele proaspete (crude) lipsesc.

Aceasta înseamnă că fructele uscate astfel sunt încă vii, faptul fiind de altfel confirmat radiestezic. Procedeul de conservare prin uscare la lumina soarelui este generalizat de Dr. Ernest Günter pentru toate plantele, sugerând utilizarea lor sub această formă în cursul perioadelor neproductive ale anului; la momentul dorit pentru întrebuinţare ele sunt măcinate fie la maşina electrică de râşnit cafea.

Celor care văd o dificultate insurmontabilă în marele volum de fructe necesar în cazul generalizării (de dorit) a modelului frugivor-crudivor le propun să reflecteze la vastele posibilităţi concrete pe care le-ar putea crea o pomicultură... holistică! Să ne imaginăm că de-a lungul tuturor şoselelor planetei s-ar cultiva pomi fructiferi adaptaţi zonelor corespunzătoare. Să se înmulţească numărul nucilor şi alunilor (aceştia din urmă dezvoltându-se foarte repede şi foarte productiv); de asemenea să se dezvolte cultivarea castanilor, a roşcovilor (acest donator generos de concentrate vitaminice!). De asemenea s-ar putea foarte uşor dezvolta cultivarea arahidelor, a florii soarelui, a dovlecilor, tot atâtea alimente puternic energetice!

Există încă atâtea posibilităţi neexplorate, ignorate în binecuvântata noastră ţară, o adevărată opţiune pentru Rai (din păcate respinsă din ignoranţă de majoritatea celor pe care ea îi găzduieşte).

Nonconcordanţa dintre textul Evangheliei Păcii şi cel al Evangheliilor canonice privind bazele modelului nutriţional uman corect (adică cel pentru care a fost creat omul)

Din examinarea atentă a textului Evangheliei Păcii redat mai înainte, este uşor de observat că între acesta şi cel aparţinând Evangheliilor canonice (adică a celor oficiale) şi în general Noul Testament există o evidentă neconcordanţă în aspectele fundamentale ale nutriţiei umane: în timp ce textul Evangheliei Păcii se exprimă clar prin cuvintele Domnului Iisus Hristos arătând că modelul nutriţional uman corect este cel

lacto-frugivor-crudivor, după cum se ştie, cel canonic agreează modelul omnivor adică cel practicat astăzi pe scara largă şi cu alte cuvinte, acela care a adus omenirea în suferinţa ei actuală.

Argumentarea ştiinţifică holistică cea mai completă expusă mai înainte după cum am văzut, este în mod neîndoielnic sigură şi corectă. Spusele Mântuitorului în Evanghelia Păcii constituie confirmarea absolută.

Există însă şi reciproca: prin argumentarea irefutabilă pe care o omenirea în suferinţa ei actuală.

Argumentarea ştiinţifică holistică cea mai completă expusă mai înainte după cum am văzut, este în mod neîndoielnic sigură şi corectă. Spusele Mântuitorului în Evanghelia Păcii constituie confirmarea absolută.

Există însă şi reciproca: prin argumentarea irefutabilă pe care o aduc observaţiile ştiinţifice cu o bază holistică modelul nutriţional uman lacto-frugivor-crudivor, acesta se constituie în cea mai certă garanţie a veridicităţii textului Evangheliei Păcii, a autenticităţii sale.

Se pun atunci nişte întrebări de o extremă delicateţe, precum şi de o deosebită gravitate.

Din lectura atentă a textului „Cărţii a patra” a Evangheliei Păcii aflăm că Domnul Iisus Hristos S-a înapoiat după şapte ani (un ciclu de regenerare celulară complet!) la aceia pe care i-a învăţat ce trebuie să facă pentru a se vindeca de orice boli, deoarece după aceasta ei devenind „Copii ai Luminii” ajunseseră apţi să afle în continuare ce mai trebuiau să ştie pe linie spirituală. De aici înţelegem că cele învățate în Evanghelia Păcii preced cu şapte ani învăţătura „publică” din Iudeea a Domnului Iisus Hristos. Este posibil însă, ca din punct de vedere nutriţional să existe o deosebire atât de mare între cele două perioade, cea eseniană să zicem (pentru că probabil că aceia pe care i-a învăţat să se vindece de boli erau Esenienii) şi cea publică din Iudeea?

Este posibil ca Domnul Iisus Hristos în perioada publică să admită ca oamenii să consume alimente, pe care în perioada eseniană El le-a identificat provenind de la Satana şi chiar El însuşi să le folosească?

Mai mult decât atât: după cum am văzut în textul redat mai înainte din Evanghelia Păcii, Domnul Iisus Hristos

reproduce cuvintele Tatălui Ceresc adresându-se lui Moise cu poruncile privind „Ceea ce trebuie să mănânce oamenii”. Este textul fundamental, prin care Tatăl Ceresc (revedeţi textul) interzice consumul cărnii de orice fel, permiţând folosirea ca hrană numai a „ierburilor pământului cu seminţele lor şi fructele pomilor cu seminţele lor, precum şi laptele animalelor cărora El le-a dat iarba verde a pământului”.

În Vechiul Testament (canonic, oficial) la Cap. I Geneza (sau Facerea, cum se mai zice) în versetul 29 găsim referirile la primele două elemente nutriţionale: „Apoi a zis Dumnezeu: „Iată vă dau toată iarba ce face sămânţă de pe toată suprafaţa pământului şi tot pomul ce are rod cu sămânţă în el. Acestea vor fi hrana voastră”. De ce nu mai apare referirea le laptele animalelor „cărora El le-a dat iarba verde a pământului”, precum nici importanta referire la interdicţia de a nu mânca nici un fel de came?

Cine şi-a permis să elimine din text aceste consideraţii nutriţionale (în fapt porunci) ale Divinului, şi de ce?

Pe nesimţite s-a ajuns la groaznicele carnagii de Sfintele Paşti şi de Crăciun, prin masacrarea mieilor şi a porcilor, respectiv a curcanilor (în Americi): o adevărată sfidare a interdicţiei Divine şi o groaznică răstălmăcire a înţelesurilor acestor mari sărbători creştine. Ce are comun bucuria burţii cu înălţarea spirituală cerută de aceste mari sărbători ale IUBIRII?

Pe de altă parte fenomenul supranatural, repetabil anual al aprinderii spontane a Sfintei Lumini la Sfântul Mormânt al Domnului nostru Iisus Hristos la slujba învierii numai a arhiereului ortodox este o manifestare prea clară pentru a putea fi interpretată altfel decât ca un semn, ca o confirmare a corectitudinii poziţiei Bisericii Ortodoxe faţă de Divin. într-adevăr, religia creştină ortodoxă apare ca unicat între toate celelalte: este singura care în tot trecutul ei istoric n-a manifestat nici o atitudine de violenţă, fiind prin urmare singura conformă Legii fundamentale a Tatălui Ceresc care este Iubirea Necondiţionată. Doar prin această Iubire Necondiţionată a Tatălui capătă înţeles deplin Jertfa Răscumpărătoare a Fiului.

Atunci? Eu nu vreau să provoc discuţii care să ducă la dezbinări, eventual la separaţii sectare, deoarece acest lucru

n-ar fi decât spre bucuria maleficului.

N-aş vrea să cred că erorile apărute în textul biblic privitor la aspectele nutriţionale umane au caracter intenţionat. Poate ele sunt rodul unor dificultăţi de traducere ale textelor aramaice care în mod sigur au constituit iniţial adevărate reportaje de la faţa locului, privind acţiunile şi învăţătura Mântuitorului. Faptul că aceste erori ar putea apare ca urmare a unor greşeli de traducere, pare a fi întărit de marele orientalist care a fost Dr. C. Daniel, care referitor la traducerea textelor de la Marea Moartă spune în Scripta Aramaica următoarele:

„Pe de altă parte, am întâlnit pasaje obscure ca şi fraze criptice ale căror sensuri par a fi fost în mod intenţionat neclare, mai cu seamă în Zohar şi în unele texte siro-aramaice. De asemenea, textele incluse în acest volum şi scrise în siro-aramaică, în multe pasaje din Ghemara şi în mandeeană sunt în cea mai mare parte nevocalizate, creând mari dificultăţi de înţelegere a unor termeni ambigui ce puteau fi traduşi diferit. Neclarităţi cu privire la sensul exact al unor cuvinte ne-au pricinuit mari dificultăţi de interpretare (Subl. ns.)”

Traduse ulterior în limbile greacă şi latină, limbi care au cu totul alt principiu lingvistic, altă dinamică, manuscrisele aramaice e posibil să fi marcat, la început, unele mici erori, care apoi s-au accentuat prin prisma unor interpretări subiective.

Analiza atentă a textului biblic evidenţiază în mod surprinzător aspecte lipsite de echivoc şi care sunt în consens cu concluziile care se desprind din Evanghelia Păcii. Este de ajuns să redăm mai jos versetele evidenţiate de hărăzită de Dumnezeu naturistă, Dr. ing. Virginia Faur în articolul „Alimentaţia şi stresul” din revista sa Doctorul Natură Nr. 7 - 1995, pentru a exemplifica acest lucru: în Epistola către Corinteni (I), cap 8-8, Sf. Apostol Pavel spune: Nu carnea ne face pe noi plăcuţi lui Dumnezeu. Nu câştigăm nimic dacă mâncăm din ea şi nu pierdem nimic dacă nu mâncăm”. În Epistola către Romani, 14-21, tot el spune:

„Bine este să nu mănânci came, nici să bei vin, nici să faci ceva de care fratele tău se poticneşte, se sminteşte sau slăbeşte în credinţă”.

În *I*saia, capitolul I, găsim următoarele versete a căror semnificaţie este deosebit de tranşantă:

„11. Ce-Mi foloseşte mulţimea jertfelor voastre? Zice Domnul. M-am săturat de arderile de berbeci şi de grăsimea viţeilor graşi şi nu mai vreau sânge de tauri, de miei şi de ţapi!”

„12. Când veneaţi să le aduceţi cine vi le ceruse? Nu mai călcaţi în curtea templului Meu!”

„13. Nu mai adăugaţi daruri zadarnice! Tămâierile îmi sunt dezgustătoare, lunile noi, zilele de odihnă şi adunările de la sărbători

nu le mai pot suferi. însuşi prăznuirea voastră este nelegiuire!”

„14. Urăsc lunile noi, şi sărbătorile voastre sunt pentru mine o povară. Ajunge!”

„15. Când ridicaţi mâinile voastre către Mine, Eu îmi întorc ochii aiurea şi când înmulţiţi rugăciunile voastre nu le ascult. Mâinile voastre sunt pline de sânge; spălaţi-vă, curăţaţi-vă!”(Subl.. ns)

Textul din Isaia 7/14-l5, prefigurează hrana Domnului Iisus Hristos:

„14. Pentru aceasta Domnul meu vă va da un semn: Iată Fecioara va lua în pântece şi va creşte Fiu şi vor chema numele lui Emanuel”. „15. Şi se va hrăni cu lapte şi cu miere până la vremea când va şti să arunce răul şi să aleagă binele”.

Lectura aprofundată şi atentă a Evangheliilor canonice, evocă, în cea a lui Ioan, aspecte care sunt mult mai diferite de celelalte 3 „sinoptice”, inclusiv în ceea ce priveşte nutriţia Mântuitorului. Nicăieri în Evanghelia lui Ioan nu se găseşte vreo afirmaţie clară că Mântuitorul a mâncat. Chiar în scena identificării trădătorului Iuda, la Cina cea de taină, 13/26, El spune: „Acela este căruia Eu întingând bucăţica de pâine i-o voi da. Şi întingând bucăţica a luat-o şi i-a dat-o lui Iuda, fiul lui Simon Iscarioteanul”.

Alte versete sunt edificatoare în acest sens:

14/31-34: între timp ucenicii Lui îl rugau zicând: învăţătorule mănâncă.

Iar El le-a zis: Eu am mâncat o mâncare pe care voi nu o ştiţi. Ziceau unii ucenici între ei: Nu cumva i-a adus cineva să

mănânce?

Iisus le-a zis: Mâncarea Mea este să fac voia Celui Care M-a trimis să săvârşesc lucrul Lui. Iar în 8/23:

El le-a zis: „Voi sunteţi din cele de jos; Eu sunt din cele de sus. Voi sunteţi din lumea aceasta. Eu nu sunt din lumea aceasta”.

În orice caz, chiar dacă Mântuitorul a mâncat (ceea ce se pare că a făcut după înviere, tocmai ca să demonstreze că are acelaşi trup fizic de dinainte), El în orice caz nu putea să consume alimente care să se dovedească a fi contrare modelului nutriţional uman cum am mai menţionat contrare în acelaşi timp recomandărilor Sale din Evanghelia Păcii, ca aparţinând lui Satana.

Să încercăm însă să ajungem la o explicaţie a faptului de ce în textele biblice canonice, întâlnim, pe lângă textele evocate, (care după cum am mai văzut, sunt destul de clare, tranşante, în acord cu Evanghelia Păcii), texte care în majoritate o „scaldă” cum se întâmplă astăzi, acceptând nutriţia omnivoră-carnivoră, adică cu hrană (incluzând carnea) moartă, dextrogiră, entropică, malefică, satanică, în locul celei vii, care este levogiră, negentropică, benefică. de provenienţă Divină.

Să nu uităm că şi în perioadele de post ortodoxe (în înţelesul de interdicţie de a mânca came, lapte şi lactate, ouă, nu în cel real de ajunare) care totalizau la români, peste 200 de zile din an, alimentele respective fiind gătite, adică omorâte, se înscriau în nocivitatea şi negativitatea menţionate mai sus.

Consultând textul Bibliei canonice (oficiale) a Bisericii Ortodoxe Române, constatăm că referitor la nutriţia umană, între Cap. 1/29 şi Cap. 9/3-4 din Facerea (sau Geneza) nu găsim nimic. În versetul 29/1 găsim de acum binecunoscuta poruncă a Tatălui Ceresc dată lui Moise, de a se mânca vegetale şi fructe (trunchiate nu se ştie de către cine, de versetele care permiteau şi laptele, dar interziceau în modul cel mai categoric carnea de orice fel). În versetele 3/3-4 se zice: „Tot ce se mişcă şi trăieşte să vă fie de mâncare; toate vi le-am dat ca şi iarba verde. Numai carne cu sângele ei, în care e viaţa ei, să nu mâncaţi”. Dacă ne gândim bine, o formulare atât de vagă, de confuză, permite chiar ...

canibalismul.

În Scripta Aramaica, în nota numărul 8 la „Apocriful Genezei”, Dr. C. Daniel spune, referindu-se la textul în care descrie fragmente scrise de Lamah şi de fiul său Noe, că „până la Noe, versetul cunoscut al Genezei 1/29, interzice orice hrană alta decât cea vegetală, adică se interzice carnea şi alimentaţia carnală. După Noe, se permite alimentaţia cu carne, dar se interzice carnea ce conţine sânge (conform textului prezentat mai înainte)”.

Prin urmare, Dr. Constantin Daniel, pe care îl putem considera nu numai un orientalist de frunte, dar şi un bun cunoscător al Bibliei, confirmă că permisiunea de a se mânca carne, oficializată astăzi, a fost dată lui Noe.

Din cele relatate de Domnul Iisus Hristos în Evanghelia Păcii, despre modul în care a încercat Moise să determine schimbări în formularea poruncilor Tatălui Ceresc pentru a putea fi urmate de poporul său (prin interzicerea de a ucide, deci inclusiv din punct de vedere nutriţional, de a mânca came), nu rezultă că cererea respectivă a fost şi aprobată, ceea ce înseamnă că fără acceptarea formală de către Acela Care le-a dat, a derogării, prin practicarea nutriţiei omnivore - (carnivore!) se încalcă Legea Sfântă în continuare.

Pentru a aduce elemente noi analizei pe care o facem, sunt nevoit să fac mai întâi o paranteză care se referă la pregătirea corăbiei lui Noe pentru potop.

Potrivit textului Vechiului Testament, cap. 7/1-3, Dumnezeu i-ar fi cerut lui Noe să introducă în corabie, în vederea supravieţuirii şi toate vietăţile din aer, apă şi de pe pământ, impure, câte o pereche, iar pure, câte 7 perechi.

Termenul de pur sau impur, aplicat însă întregii mulţimi de vieţuitoare ale pământului (în sensul utilizat, de tot ce este viu şi se mişcă este destul de vag, de confuz şi poate că în înţelesul nostru mai clar, ar fi de specii vii care sunt folositoare sau dăunătoare omului. (Clasificarea în pure şi impure aşa cum este făcută în textul biblic, parcă ar fi anume pentru nutriţie: clasificăm totul în jurul nostru, în funcţie de ce se mănâncă sau nu!).

Dar lista dăunătorilor (în înţelesul lărgit de mai sus) cuprinde întreaga gamă a virusurilor şi microbilor cunoscuţi astăzi drept patogeni. Aici intervin două aspecte şi apar două

întrebări: Aspectele sunt că judecând cel puţin după ce se întâmplă în domeniul agricol, se pare că numărul dăunătorilor este în creştere, iar dacă lumea tot este pregătită pentru a fi distrusă prin potop, de ce Dumnezeu ar mai fi lăsat să supravieţuiască vietăţile dăunătoare? Să admitem că pentru menţinerea a ceea ce se cheamă astăzi lanţ trofic, adică un echilibru al vieţuitoarelor.

Dar în condiţiile Raiului (sau Paradisului sau Edenului) nu era nevoie de lanţ trofic, deoarece entropia era 0 şi armonia deplină, prin urmare nu era nevoie să existe vietăţi „impure". Şi totuşi, conform versetelor 24 şi 25 din Facerea (Cartea întâi a lui Moise) au existat:

24. Apoi a zis Dumnezeu: „Să scoată pământul fiinţe vii, după felul lor: animale târâtoare şi fiare sălbatice după felul lor". Şi a fost aşa.

25. A tăcut Dumnezeu fiarele sălbatice după felul lor şi animalele domestice după felul lor şi a văzut Dumnezeu că e bine.

Pe lângă această vădită eroare, există încă multe altele (care furnizează material critic denigratorilor creştinismului), chiar în acest prim capitol al Facerii care ar explica într-o măsură oarecare orientarea biblică oficială către un model nutriţional uman incorect. Este macazul care a orientat întreaga omenire ta suferinţă...

În această situaţie deci, cum este de închipuit că Dumnezeu ar fi acceptat de la început creşterea entropiei care este contrară proiectului Său pentru care a fost creat omul şi anume acela ca printr-o evoluţie fericită să devină Fiu al Său?

Într-un model al creaţiei corect, văzut din perspectiva ştiinţei holistice spirituale (aşa cum am făcut în lucrarea mea „Bioenergia darul Divinităţii"), perioada adamică a omenirii (perioada Raiului) nu se putea caracteriza decât printr-o entropie zero (adică lipsa oricărei dezordini, existenţa unei armonii depline, viaţa eternă). Ar fi aberant de imaginat că în Rai ar fi existat animale sălbatice, şoareci, păianjeni, şerpi, viermi, gândaci de Colorado, treponeme, virusuri, etc. (şi alte vietăţi impure).

Creşterea entropiei n-a început să aibă loc decât după apariţia maleficului reprezentat de îngerii căzuţi care au

marcat momentul debutului activităţii lor de ispititori, ai omului, tolerată de Creator. Căderea în ispită a omului, în cadrul liberului arbitru lăsat acestuia de către Creator, a însemnat abaterea de la Legea Sfântă a Tatălui Ceresc, greşeli sau păcate, acestea la rândul lor reprezentând manifestări entropice care au început să se însumeze în cadrul entropiei generale a planetei.

Din această perspectivă, apariţia dăunătorilor şi ulterior creşterea numărului lor şi a varietăţii de feluri ale lor, pare a fi cauzată de creşterea entropiei generale având ca bază imagini ale unor gânduri sau sentimente negative (adică focalizate pe ură) generate aleatoriu de diversele persoane supuse păcatului. Cu alte cuvinte, ar putea fi materializări (involuntare, inconştiente) ale unor imagini provenite din lumea astrală. Este puterea de creaţie a omului, care în prezent, datorită însumării tuturor factorilor poluanţi de pe toate palierele şi de la toate nivelurile, se manifestă în sens negativ. În sens pozitiv, este puterea de creaţie a omului, care, debarasat de lestul păcatelor sale (gândurile şi sentimentele negative) trecând prin etapa purificatoare de Copil al Luminii, ajunge Fiu de Dumnezeu, cocreator cu Tatăl în continuare. Este, după cum evocă în lucrările sale, părintele acad. prof. Stăniloae, procesul de îndumnezeire arătat de Sfinţii Părinţi ai Bisericii Creştine Ortodoxe.

Deocamdată, sub impactul impurificator al maleficului asupra matricei sale energetice - informaţionale - spirituale, omul creează doar în sensul negativ autodistructiv.

Valoarea absolută, unică, a Creştinismului ortodox, validată de apariţia anuală a Sfintei Lumini de la Sfântul Mormânt al Domnului nostru Iisus Hristos din zilele care aniversează învierea Sa, nu poate fi concretizată decât prin purificarea textelor canonice de toate aspectele confuze, ambigue sau contradictorii şi în primul rând prin acceptarea modelului nutriţional uman corect pentru care a fost creat omul adică cel (lacto)-frugivor-crudivor 100%, care utilizează numai hrana vie, benefică, de provenienţă Divină.

Atunci această Religie unică a Iubirii Necondiţionate, îşi va desăvârşi unicitatea, devenind singura lume care are o bază corectă şi a nutriţiei umane, în consens cu fundamentele sale teoretice.

Numai aşa poate spera umanitatea actuală să scape de autodistrugerea care o ameninţă nu peste multă vreme, ca urmare a acumulării efectelor însumate pe întreaga planetă a gândurilor şi sentimentelor negative, ale urii şi violenţei generate sub impactul malefic.

Este de datoria savanţilor creştini ortodocşi, a tuturor preoţilor şi prelaţilor, a tuturor membrilor Bisericii Creştine Ortodoxe de pe întreaga planetă cunoscători ai limbii aramaice să studieze textele existente în arhive, canonice sau apocrife ale Vechiului şi Noului Testament, cu mare atenţie, cu toată deschiderea minţii şi a inimii şi să facă o nouă sinteză a textului biblic, trecând peste toate ideile preconcepute, de divizare de orice fel, nestoriene, iacobite, monofizite, etc. Să nu se uite că Mântuitorul şi ucenicii Săi, ca şi toţi cei care îl înconjurau, vorbeau limba aramaică. A transcripţiona în orice limbă (în speţă greacă sau latină) spusele Hristice, înseamnă a introduce de la bun început primele erori, sub impactul aceluia care are tot interesul pentru a se produce acest lucru.

Legătura dintre hrană şi bioenergie în modelul meu privind energia sursă de viaţă (expus în cartea mea *Bioenergia darul divinităţii*)

În modelul meu privind bioenergia (adică energia sursă de viaţă) care este expresia holistică a lumii suprasensibile, am arătat că omul, în afara corpului său fizic, are un univers propriu energetic - informaţional - spiritual, reprezentat de cele 7 corpuri subtile ale sale, coexistând simultan în 7 niveluri spaţiale diferite.

Aceste corpuri subtile ale fiinţei umane sunt alimentate energetic - informaţional - spiritual simultan, prin bioenergia (sau energia sursă de viaţă) care este emisă încontinuu de Tatăl Ceresc din Punctul Central al Creaţiei din Univers. Emisiunea energetică - informaţională - spirituală se face prin unde levogire cu o gamă de frecvenţe, de forme şi amplitudini de o imensă varietate şi de o extraordinară întindere (probabil de la ani lumină la mărimi subcuantice).

Din punct de vedere energetic - informaţional, orice corp existent în natură, este atât emiţător, cât şi receptor. Corpurile neînsufleţite prezintă un raport constant între

partea emisă şi cea recepţionată, în timp ce acelea vii, prezintă fluctuaţii caracteristice. Această parte energetică - informaţională interferând cu aceea a mediului în care se află, generează o „aură” (adică o aureolă luminoasă colorată), specifică fiecărui corp în parte.

Această aură după cum este uşor de presupus, este constantă la corpurile neînsufleţite şi fluctuantă la cele vii. Complexitatea fluctuaţiilor aurei, creşte cu complexitatea fiinţei respective (în cazul omului şi cu gradul său individual de evoluţie spirituală). Această aură este aceea care interferând la rândul ei cu diverse câmpuri electrostatice create artificial, dau, funcţie de procedeu, amprente sau radiografii Kirlian şi electronografice. Toate aceste aure sunt acelea care complică percepţia aurelor diferitelor corpuri subtile de către clarvăzători sau suprasenzitivi, explicând totodată de ce în multe cazuri (dacă nu majoritatea) acestea prezintă structuri şi culori diferite în diverse grade (adică de ce nu există o percepţie la unison)

În momentul recoltării sau culesului, atât fructele, cât şi vegetalele îşi păstrează aceste aure timp de câteva ore. Dacă ele sunt consumate în acest timp, atunci se mănâncă şi corpul lor eteric. Din acest motiv, nu trebuie să se exagereze cu spălatul lor, deoarece, după cum ştim de la Ch. Lancellin, corpurile eterice sunt solubile în apă, deci ar avea loc pierderi, în afară de vitaminele hidrosolubile (în speţă vitamina C, vitaminele din complexul B).

Atâta timp cât fructul sau vegetalul îşi păstrează coaja sau pieliţa exterioară netedă, cu un aspect specific proaspăt, beneficiază de prezenţa în el, a unei bune părţi din spectrul bioenergetic absorbit, pe care este gata să-l cedeze aceluia căruia i se jertfeşte. Este timpul cât există biostructura, identificată (şi bineînţeles presupusă cu mulţi ani în urmă de genialul nostru acad. Eugen Macovschi. Odată cu dispariţia acestui nivel bioenergetic, biostructura se destramă.

Atât timp cât se păstrează biostructura, fructul sau vegetalul este viu, iar structura proteinelor sale (de fapt a aminoacizilor săi în modul cel mai direct) este levogiră.

După destrămarea biostructurii, începe treptat, lent, moartea fructului sau vegetalului. Structurile levogire încep să se racemizeze şi în final să se dextrogirizeze complet, odată

cu moartea acestuia.

Din punct de vedere al „valorii alimentare”, fructele si vegetalele prezintă următoarea involuţie: dacă în momentul culesului şi timp de câteva ore au valoarea maximă, ele fiind biogenice, în următoarele zile sunt bioactive, apoi alte zile sau chiar săptămâni, biostatice, pentru ca în final, ele să devină chiar biocidice. Momentul destrămării biostructurii, este undeva între faza sau perioada bioactivă şi cea biostatică.

Conţinutul bioenergetic al alimentelor vii, nu poate fi valorificat integral, adică absorbit total, decât după distrugerea completă a structurilor organice care o conţin, adică după o suficient de îndelungată masticaţie. Absorbţia se face, după cum a arătat G. Barbarin, sublingual şi prin cerul gurii.

În fine, trebuie să menţionez adevărata minune pe care o prezintă . nucile, alunele, arahidele, seminţele în general şi fructele uscate la soare, precum şi polenul, care sunt vii, biogene şi bioactive, timp îndelungat.

Rezonanţa cu Divinul în actul nutriţional al celor hotărâţi să realizeze o evoluţie spirituală superioară

Dacă un minimum de rezonanţă cu Divinul (adică de rugăciune) este, după cum am mai arătat sper suficient de clar, necesar întregii comunităţi umane pentru a se desprinde de nivelul animalic la care singură s-a condamnat, apare cât se pare de evident că persoanele care doresc să obţină în această viaţă o dezvoltarea spirituală superioară, trebuie să acorde acestei legături o mare atenţie şi să-i consacre timp mai îndelungat, respectând întocmai recomandările Domnului Iisus Hristos din Evanghelia Păcii, comuniunile cu îngerii Maicii Pământeşti, cu îngerii Tatălui Ceresc, precum şi cu Maica Pământească şi Tatăl Ceresc.

Înainte de masă este bine de a adăuga la Tatăl nostru (exprimat cu versetul corect, aşa cum am discutat în partea întâi a lucrării de faţă), rugăciunea care reprezintă comuniunea cu Maica Pământească, după spusele Mântuitorului:

„Maica noastră Pământească,
Sfinţească-se numele Tău,
Vie Împărăţia Ta.

Fie ca voia Ta să se facă în noi ca în Tine, îngerii pe care îi ai în serviciul Tău Trimite-ni-i nouă Şi ne iartă nouă greşelile noastre Precum şi noi ispăşim greşelile noastre către Tine.

Nu permite ca să cădem pradă bolilor
Ci ne eliberează de orice rău
Căci ale Tale sunt
Pământul, corpul şi sănătatea,
Amin!”.

Cred că este bine ca înainte de a începe a mânca, să mulţumiţi fructelor şi vegetalelor pe care le veţi consuma pentru jertfa lor. Chiar dacă jertfa lor este prevăzută de Legea Sfântă, acest lucru ne măreşte sensibilitatea mistică.

Aceleaşi gânduri şi mulţumiri în cazul consumării de lapte şi de miere, către acelea care le-au produs.

În legătură cu aceasta recomand semenilor mei să caute şi să citească lucrarea Viaţa secretă a plantelor de Tompkins şi Bird în care vor descoperi o serie de uimitoare înţelesuri din lumea suprasensibilă.

Doamne, Dumnezeule mare. Tatăl nostru Ceresc, mă rog Ţie ca prin infinita Ta putere Dumnezeiască, iubitoare de oameni, prin Entităţile Tale Divine superioare să determini distrugerea şi eliminarea tuturor spurcăciunilor fizice, chimice, biologice, fiziologice, energetice, informaţionale, morale şi de alt fel necunoscut încă noua, a tuturor entităţilor negative, malefice, maligne, a tuturor maleficităţilor şi malignităţilor posibile din toate părţile componente ale fiinţei mele, din aceste mâncăruri, din această încăpere. Amin. (Aceeaşi rugăciune spusă însă la plural este recomandată a fi spusă dimineaţa în zori deoarece nocivitatea mediului de viaţă a crescut considerabil din vremurile biblice până astăzi).

Dragii mei cititori, veţi avea probabil ocazia să observaţi că, cu cât este mai puternică, mai decisă hotărârea pe care o aveţi pentru o evoluţie spirituală conştientă, cu atât atacurile maleficului sub toate formele posibile vor fi mai furibunde. Şi veţi simţi posibil, încercările de a-şi manifesta prezenţa chiar în timpul rugăciunilor, şi poate chiar în timpul meselor. De aceea, cred că nu ar fi lipsit de sens, ca în timpul masticaţiei prelungite să cântaţi în gând sau să vă amintiţi *cântările de la Biserică, de* Doamne miluieşte*,* Slavă Ţie Doamne*, etc.*

Le terminarea mesei, evident în atitudinea

corespunzătoare, mulţumim Tatălui Ceresc şi Maicii Pământeşti în formule cum ar fi:

„Dumnezeule Mare, Tatăl nostru Ceresc, îţi mulţumim pentru, hrana cea trupească, Te rugăm îngrijeşte-Te pentru noi de hrana sufletească!” iar Maicii Pământeşti:

Îți mulţumim Maica Pământească pentru hrana pe care ne-ai dat-o acum. Ne rugăm Ţie, ca prin ajutorul Interilor Tăi, să ne asiguri o digestie perfectă, sănătate perfectă, pentru a deveni Copii ai Luminii si apoi Fii de Dumnezeu, conform Sfintei Legi”.

Pentru orice fel de probleme (inclusiv deci cele de trecere la nutriţia corectă şi asigurarea hranei corespunzătoare ei), cereţi în clar în rugăciunile voastre ajutorul Divinităţii şi veţi fi ajutaţi.

Ce trebuie totuşi să mâncăm?

Poate că lucrarea de faţă ar fi trebuit să cuprindă şi o a treia parte care să conţină exemple de preparate culinare conforme modelului nutriţional uman corect pentru care am pledat, adică cel (lacto) - frugivor - crudivor 100%. Acest lucru ar fi mărit însă volumul lucrării şi implicit i-ar fi crescut preţul, fapt care nu este neglijabil în actualele condiţii economice ale populaţiei.

În această situaţie m-am gândit să mă limitez la recapitularea şi sintetizarea principiilor pe care trebuie să se bazeze alcătuirea meniurilor zilnice în conformitate cu modelul.

De fapt, în capitolul privind compatibilităţile şi incompatibilităţile alimentare prezentat în partea întâi, au fost tratate destul de dezvoltat şi cred eu, destul de explicit şi cele mai importante aspecte de care trebuie ţinut seama în pregătirea meniurilor frugivore-crudivore.

De bună seamă însă că principiul fundamental trebuie să fie acela indicat de Domnul Iisus Hristos în Evanghelia Păcii şi anume, hrana noastră să nu fie decât numai vie, provenind de la Tatăl Ceresc, prin Maica Pământească, şi bineînţeles, excluzând carnea de orice fel. Cu alte cuvinte, hrana trebuie să constea în fructe şi legume, consumate cât mai aproape posibil, de momentul culesului, trecând prin toate speciile, în funcţie de apariţia lor.

La acestea se adaugă seminţele şi grăunţele încolţite sau germinate (grâu, secară, orz, floarea soarelui, dovleac, porumb, fasole, mazăre, bob, linte, etc.), nuci, alune, arahide, polen, miere, lapte.

Un alt principiu fundamental este de a consuma aceste alimente cât mai aproape de forma lor din natură, adică integrală. Acest lucru este dovedit de o manieră irefutabilă, prin măsurători radiestezice. De exemplu. Henri Chrétien, marele enciclopedist al Lumii invizibile si misterioase, a undelor arată că este de ajuns să tai de exemplu, un fruct în patru pentru a nu mai avea mărimile undei sale iniţiale, aceea a „întregului” său, a armoniei sale, reprezentată prin sinusoida de 0/20/40/60 cm, ci valori fracţionare, din ce în ce mai diferite, funcţie de gradul de divizare, de fragmentare.

Pâinea „cea de toate zilele” (deşi nu la aceasta se referă versetul respectiv din Tatăl nostru), trebuie făcută din grâu curat şi sănătos, după reţeta indicată de Domnul nostru Iisus Hristos în textul Evangheliei Păcii, redat mai înainte.

În fine, în ce priveşte laptele şi lactatele, conform principiilor fundamentale expuse, rezultă că acestea trebuie consumate crude, proaspete, fără a fi afectate de foc. În cazul brânzeturilor, dacă au fost folosite cheaguri animale şi în preparare intervine focul, ele nu corespund principiilor de mai sus. Este posibil ca o cercetare bine condusă, să ducă la procedee de realizare a unor brânzeturi de gen telemea şi caşcaval fără utilizarea de cheaguri animale şi fără creşterea temperaturii peste aceea a soarelui.

Evident că laptele prins de felul iaurtului, este corespunzător numai acela făcut din lapte crud.

Nu cunosc tehnologia de fabricare a margarine lor. (Tot ce este industrial devine suspect). Dacă într-adevăr ele sunt făcute din grăsimi şi uleiuri vegetale naturale, fără a utiliza temperaturi de peste 42°C, ele pot fi considerate acceptabile alimentaţiei noastre lacto - frugivore - crudivore. (Din informaţii aflate chiar în timpul redactării acestor rânduri, ni se face cunoscut de către mult hărăzită de Dumnezeu Dr. ing. Virginia Faur (în Doctorul Natură, nr.7), că margarinele se obţin din uleiuri inferioare prin procedee chimice şi termice care conduc la transformarea structurii sterochimice a izomeriei cis a acizilor graşi, în trans, incriminată în

arterioscleroză, deci sunt nocive).

Există numeroase cărţi şi reviste care prezintă tot felul de preparate culinare la rece. Dacă ele corespund într-adevăr principiilor fundamentale discutate mai sus, atunci ele pot fi utilizate, având bineînţeles grijă să corespundă şi listelor cu compatibilităţile şi incompatibilităţile alimentare ale diverselor componente. Să ne reamintim de asemenea în context, de preţioasa indicaţie a Domnului Iisus Hristos, <u>ca la o masă să nu se folosească mai mult de 3-4 componente</u>.

Reţetele culinare frugivore-crudivore date în „El Crudivorismo” (Crudivorismul) autori Franz Joyce şi Pozas Hermosilla, precum şi acelea a lui Michele Karen Werner în cartea sa L’Alimentation vivante le miracle de la vie (Alimentaţia vie miracolul vieţii) sunt integral corespunzătoare.—

În ce priveşte folosirea ouălelor, am arătat părerea mea. Ele nu diferă prea mult de compoziţia cărnii, decât prin lipsa xantinei şi a conţinuturilor de adrenalină de la sacrificarea animalului. De aceea părerea mea este ca ouăle din reţetele culinare care le cuprind sub formă de maioneză, să fie înlocuite cu smântână crudă, din lapte nefiert.

În fine, trebuie să mai adaug un ultim component pe lista frugivorilor-crudivorilor care doresc să-şi realizeze adevărate meniuri din preparate culinare reci, <u>că în acestea trebuie, să sa folosească doar uleiurile presate la rece din floarea soarelui, dovleac sau soia</u>.

Diverse sfaturi suplimentare

în cele ce urmează doresc să exprim o serie de sfaturi suplimentare din cele mai diverse, pe care n-am avut unde să le încadrez în cuprinsul lucrării sau am omis a o face la timpul său.

Semenul meu cititor trebuie să aibă în vedere că unul din organele cele mai importante ale întregului său aparat digestiv de care depinde întreaga digestie, este dantura sa. Ca atare, îl sfătuiesc s-o îngrijească în mod corespunzător, având grijă în permanenţă de igiena gurii, a *dinţilor şi măselelor. Să fie în permanentă supraveghere de specialitate, tratându-şi toate problemele dentare. În această direcţie trebuie să facă toate eforturile necesare, toate sacrificiile*

necesare, deoarece nu se poate imagina o masticaţie suficientă şi implicit o bună digestie, fără ca dantura persoanei respective să fie pusă la punct.

Să se facă în mod curent, uşoare masaje ale gingiei cu degetul arătător de la mâna dreaptă (invers, dacă persoana este stângace).

Să nu se mănânce mai mult de 2 căţei de usturoi sau jumătate de ceapă mijlocie la o masă. Consumul acesta nu trebuie sa se facă în primele minute ale mesei, ci după asigurarea unui oarecare pat alimentar în stomac. De preferinţă consumul lor să fie însoţit de alimente care asigură creşterea conţinutului de mucus în stomac, ca. laptele şi brânzeturile (lactatele). Cred că nu mai este cazul să precizez, că înghiţirea bolului alimentar (al dumicatelor) conţinând aceste vegetale, trebuie să se facă după o masticaţie care le-a transformat practic în lichid.

Spălarea fructelor şi legumelor, în general al tuturor vegetalelor, trebuie să se tacă foarte îngrijit, conştiincios, dar fără exagerare, adică în 3-4 ape (dacă este curgătoare, cu atât mai bine). Dacă se exagerează cu spălatul, sau dacă se lasă să stea vegetalele în apă, vor avea loc pierderi importante de vitamine hidrosolubile (C, grupul de vitamine B, de la B1 la B17 din complexul B, P, PABA, etc.).

Sitele de plastic sau tifoanele care au folosit la grâul încolţit (sau altor grăunte sau seminţe) să fie temeinic curăţite cel puţin o dată pe . săptămână, pentru a înlătura pericolul de a se produce mucegai sau dezvoltarea altor vegetaţii parazite.

Am început cu prima parte a tubului digestiv, gura şi trebuie să terminăm cu ultima sa parte, anusul. Vă recomand dragii mei semeni, în modul cel mai călduros şi insistent, să renunţaţi la folosirea hârtiei igienice pentru igiena anusului şi să faceţi spălarea acestui organ cu mâna, în mai multe ape (sau cel mult cu o cârpă anume pentru acest scop umezită, spălată des şi corespunzător), având grijă să eliberaţi partea inferioară a corpului de lenjerie şi îmbrăcămintea corespunzătoare pentru a nu o uda.

Curăţenia cu hârtie, de oricât de bună calitate ar fi şi oricât de îngrijit ar fi folosită, este *iluzorie!* Rămân resturi în pliurile pielii, acide, infectante, iritante, care vor provoca

ulterior cele mai mari neplăceri şi suferinţe de ordin hemoroidal sau altele interesând sfera anorectală.

Am auzit că este un obicei mahomedan, această spălare anală. Fără a-l însoţi de gesturi ritualice, merită să-l însuşim. Este o practică inteligentă, poate salutară pentru sănătatea zonei anorectale a corpului fizic uman.

Concluzii

Cartea de faţă a fost scrisă cu toată iubirea pentru toţi semenii din ştiut şi neştiut, pentru că nu poate exista fericire mai mare, decât de a şti că spusele tale au protejat pe sănătoşi printr-o profilaxie corespunzătoare şi au adus alinare, vindecare, celor bolnavi cu afecţiuni oricât de grave.

Ba, mai mult decât atât, sper ca ea să determine în rândurile locuitorilor planetei un proces vertiginos de conştientizare şi înţelegere reală a situaţiei grave în care se găseşte Terra şi alături de cartea mea „Bioenergia darul Divinităţii” să realizeze un efect de recul în faţa maleficului, care s-o salveze.

Fiind conştient de faptul că nu toţi semenii mei vor înţelege că şansa supravieţuirii planetei pe care o locuiesc, depinde în fond de fiecare dintre ei, am împărţit cartea de faţă în două părţi: prima adresată marii majorităţi a semenilor dorindu-le să se rupă de animalitatea la care vrea să-i menţină ştiinţa prin reducţionismul cartezian şi religiile pământului prin reducţionismul dogmatic acceptând sacralitatea actului nutriţional uman şi a doua, către cei evoluaţi spiritual suficient, care prin transformarea pe care o va produce însuşirea modelului nutriţional uman corect, lacto-frugivor-crudivor, având posibilitatea ca devenind elite spirituale să determine schimbarea generală exprimată prin dezideratul de mai sus.

Semenii din prima categorie care au înţeles pledoaria mea că nutriţia umană este act sacru şi şi-a însuşit-o, ceea ce înseamnă că ei se vor comporta faţă de actul nutriţional în modul arătat în prima parte a lucrării, vor constata cu uimire că îşi vor îmbunătăţi starea sănătăţii lor în mod automat, probabil cam cu 25%, nefăcând decât modificări comportamentale, de „tabiet” şi nu cu privire „la ceea ce mâncăm”.

Vor constata tot atât de miraţi, că aceeaşi mâncare, consumată altfel conduce la o altă valorificare, superioară, decât o obţinea până acum.

Ei vor înţelege că aceasta, în fond, înseamnă un câştig economic propriu. Adevăratul lor câştig va consta însă în faptul că însuşindu-şi actul nutriţional ca act sacru, prin rezonanţa regulată cu Divinul vor începe să vadă şi să înţeleagă mai bine lucrurile şi rostul sau în lume şi la un moment dat el va deveni apt să determine în el schimbarea nutriţională fundamentală, însuşindu-şi modelul nutriţional pentru care în fapt a fost creat omul, cel lacto-frugivor-crudivor 100%. Cu alte cuvinte va trece şi el în rândul celor din categoria a doua a semenilor mei, cărora li se adresează partea a 2-a a cărţii de faţă. Ei vor intra atunci, încet, prin perseverenţă, în elitele spirituale ale Terrei, devenind Copii ai Luminii, izvoare vii de pace şi iubire în jurul lor şi capabili să determine mari influenţe benefice pe întreaga planetă. Finalul evoluţiei lor devine previzibil: ei vor deveni Fii de Dumnezeu şi prin accesul lor la lumea zerodimensională a Divinului, vor determina influenţa lor benefică-creatoare, în întregul Univers.

O astfel de transformare nu necesită însă numai o abordare conceptuala nouă, ci şi pregătirea practică corespunzătoare.

Problema trecerii concrete a întregii omeniri la adevărata nutriţie pentru care a fost proiectată, trebuie să devină un deziderat major al ei, atât pentru generaţiile actuale, cât şi pentru acelea ce vor veni.

Această problemă trebuie să fie preocupare fundamentală pe planul educaţional de toate gradele şi nivelurile. Rezolvarea ei necesită o pregătire educaţională corespunzătoare la nivel planetar, deoarece numai soluţiile holistice sunt viabile. Avantajul ar fi enorm, pentru că efectul de îmbunătăţire a raportului negentropie/eritropie individual, ar antrena o mare dezvoltare spirituală de mase şi s-ar repercuta la nivel planetar, asigurând viabilitatea Terrei în condiţii din ce în ce mai armonioase.

Evident că pentru această realizare, modificarea cerută pe plan psihologic, social şi economic nu poate fi obţinută peste noapte, mai ales când intervin frânele politicului, prin

implicarea maleficului. În plan teoretic, Ştiinţa trebuie să-şi elimine confuziile, ambiguităţile şi contradicţiile prin schimbarea bazei sale actuale, carteziene reducţioniste, cu aceea sinergetică, holistică - holografică şi prin refacerea punţii dintre ea şi Religie (aceasta din urmă, de asemenea autoepurându-şi reducţionismele dogmatice), realizându-se cunoaşterea umană a mileniului al III-lea: Ştiinţa sacrală, a misticismului ştiinţific, a Ştiinţei spirituale.

Prin dezvoltarea acestei baze a adevăratei cunoaşteri umane şi paralel cu ea, se impune desigur din punct de vedere practic şi modificarea treptată a bazei materiale în vederea asigurării populaţiei cu necesarul nutriţiei corecte frugivore-crudivore:

Bibliografie

Baciu, LI. Prof. Dr. doc. - „Fiziologia”: Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1977.

Barbarii), Georges - „Les Clefs de la Sânte”

Băltăreţii, A. - „Milenii de istorie. Momente ale istoriei agriculturii”, Ed. Albatros, Bucureşti, 1971.

Bragg, P. - „Postul un miracol”.

Brousse, Simone - „On peut vaincre la cancer”.

Brücker, H.S. Otto Dr. - „Destinul din bucătărie”, Ciclul ora de consultaţie.

Buchinger, Otto Dr. - „Cura prin înfometare şi metodele sale auxiliare sub formă biologică”.

Caba, Teodor Dr. - „Funcţia energetică a organismului şi mecanismele acupuncturii”, Ed. Litera, Bucureşti, 1980.

Carrel, Alexis Dr. - „La priere”

Căpâlna S., Tănăsescu D., Truţia E. — „Biochimia medicală”, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1977.

Celan, Eugen Dr. - „Materia vie şi radiaţiile”, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1989.

Childe, Gordon V. - „Făurirea civilizaţiei”, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1966.

Chretien, Henri - „Le monde invisible et mysterieux des

ondes”, Ed. Malvine, Paris, 1939.
Constantin, Dumitru G-ral Dr. - „Inteligenţa materiei”, Ed. Militară, Bucureşti, 1981.
Demeter, Silvia - „Mic tratat de magie albă”.
Dewey, S.H. Dr. - „Le jeune qui guerit”, Libraire de culture humaine 179, Rue Froissard, Bruxelles, 1927.
Dumitru, O.F., Iordănescu D. - „Introducere în enzimiologie”, Ed. Medicală, Bucureşti, 1981.
Eliade, Mircea - „Istoria credinţelor şi ideilor religioase”, Bucureşti, 1981.Grigorescu, D. - „înaintea apariţiei omului”, Ed. Albatros, Bucureşti.
Groza, P. prof. Dr. doc. - „Fiziologie umană”, ed. Il-a, Ed. Medicală, 1980.
Günter, Ernst Dr. - „Hrana vie. O speranţă pentru fiecare”., Ed. Venus, Bucureşti + IEP Chişinău
Günter, Ernst Dr., Ingeborg Günter - „Sănătate, tinereţe, frumuseţe” (Publicată în acelaşi volum cu precedenta).
Hendrikson, J.B., Cram, D.J., Hammond, G.S. - „Chimie organică”, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1976.
Joyce, Franz; Pazas, Hermosilla - „El Crudivorismo”.
Karlson, P. - „Manual de biochimie”, Ed. Medicală, Bucureşti, 1967.
Kervran, L. - „Transmutations naturailes et biologiques â faible energie”. Libraire Maloine SR Editeur, 72 Rue de Petoile de Medecine, Paris VI, 1972.
Kosven, M.O. - „Introducere în istoria culturii primitive”, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1967.
Macovschi, Eugen Acad. - „Cum se transformă hrana în putere”, Seria „Natura fără taine”, Consiliul pentru răspândirea cunoştinţelor culturale.
Mânecuţă, Radu Ilie - „Bioenergia darul divinităţii”, Ed. Miracol, Bucureşti
Milcu, Şt.; Maximilian, C. - „Introducere în antropologie”, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1966.
Micliio, Kushi - „Cinci serninarii de macrobiotică”.
Mindel, Earl - „Biblia vitaminelor”, Ed. Elit, 1996.
Mogoş, Viorel - „Apa, agent terapeutic”, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1990.
Nelson, Dennis - „Combinarea simplificată a alimentelor”, New York, 1985.

Neniţescu, C. - „Chimia organică”, voi II, ediţia a II-a, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1977.
Noica, Constantin - „Este bietul eu sub noi”, articol în revista Contemporanul, Bucureşti.
Nyoiti, Sakurazawa (Georges, Oshawa) - „Zen macrobiotic”
Pannetier, Pierre - „Discuţii asupra iubirii, gândirii şi atitudinii, manipulării, exerciţiului şi dietei” în „Journal of Holistic Health”, 1979.
Paşcanu, Viorel O li vi an - „Sacroterapie”
Pauling, Linus - „Chimie generală”, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1972.
Pătraşcu, C. şi Al. - „Laptele aliment şi materie primă”, 1985.
Pătruţ, Adrian Dr. - „De la normal la paranormal”, Cluj, vol. I şi II.
Plosio, P.C.; Petre Zoo - „Introducere în microscopia electronică cu aplicaţii în biologia celulară şi moleculară”, Ed. Academiei, R.S.R., Bucureşti, 1979.
Popescu, Ana; Cristea, Elena; Zamfirescu, Ghe. - „Biochimia medicală”, Bucureşti, 1980,
Popoviciu, Lazăr - „Bucătăria fără foc - taina vieţii lungi”, Exl. Diecezana. Arad, 1930.
Rabega, N; Rabega, C. - „Vitamine, enzime şi hormoni”, Ed. Albatros, Bucureşti, 1982.
Ranga, V. - „Anatomia omului (curs)”, UMF Bucureşti.
Rietschel, Hamke Lotz; Mesha, Moder - „Lumea animalelor” (tratat de zoologie după Brehm), Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1964.
Saragea, M. - „Fiziopatoiogie”, voi II, ediţia a II-a, Academia R.S.R., 1982.
Săhleanu, V. - „Omul şi alimentaţia”, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1977.
Rocco, A. Errico - „Lord’s Prayer/ Rugăciunea Domnească”, Canada
Schaller, Christian Dr. - „Apprendre a se nourir”, Ed. Vivez Soleil, Geneva, Elveţia.
Soru, Eugenia - „Biochimia medicală”, voi I şi II, Ed. Medicală, Bucureşti, 1963.
Stanchich, Lino - „Power eating program” (You are how

Toată lumea știe că nutriția omului este un act vital, adică un gest care-i condiționează existența: nu mănânci, nu trăiești!

Actul nutrițional uman este de o extremă complexitate, implicând întreaga ființă a celui ce îl exercită, indiferent de gradul de cultură și civilizație, antrenând întreaga sa fiziologie al cărui fundament îl constituie; el este acela care asigură materialitatea corpului fizic și o bună parte a energeticii corpurilor subtile, care constituie restul structurii umane.

Considerând, cum este firesc, actul nutrițional un act sacru, cercul vicios al alimentației necorespunzătoare se va sparge treptat sub efectul rezonanței cu divinul și înțelegerea va apare. Și odată cu ea și tăria necesară pentru a face schimbările dorite. Se realizează astfel condiția minimă necesară lui *Homo Sapiens* de a deveni (sau redeveni) OM.

ISBN 978-973-87354-6-0
ISBN 973-87354-6-7

